

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радость» комбинированного вида

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАДОУ «Радость»
от 18.05.2018 г. № 177/4х

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО МОДУЛЮ
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ)**

ОБСУЖДЕНО
на Педагогическом совете МАДОУ «Радость»
Протокол № 4 от 18.05.2018 г.

г. Нижний Тагил

№п/п	СОДЕРЖАНИЕ	№ СТРАНИЦЫ
	Паспорт Программы	3
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	Характеристика Программы	6
1.1.	Направленность Программы	6
1.2.	Актуальность Программы	7
1.3.	Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы	8
1.4.	Возраст детей, их особенности	10
1.5.	Объём занятий	15
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	16
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание Программы	18
2.2.	Методы и средства	20
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	22
3.2.	Учебный план	24
3.3.	Календарный учебный график	35
3.4.	Расписание занятий	36
3.5.	Календарно-тематическое планирование	37
3.6.	Оценочный материал	91
3.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	101
3.8.	Глоссарий	102

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ПО МОДУЛЮ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Год разработки:	2014 (с изменениями 2015, 2016, 2017, 2018) с учетом запросов родителей
Автор:	Творческая группа
Цель:	Совершенствовать двигательную деятельность детей дошкольного возраста на основе его возрастных особенностей и природных двигательных задатков; способствовать проявлению собственных потенциальных возможностей, выражению своего «Я» в движении посредством общеразвивающих упражнений с использованием нетрадиционного оборудования и инвентаря, нетрадиционных форм проведения занятий, элементов спортивных игр.
*Задачи:	<p><u>2-3 года:</u> Образовательные: – упражнять в умении ходить и бегать друг за другом с использованием нетрадиционного оборудования; – формировать умение правильно выполнять прыжки; – формировать простейшие построения и перестроения.</p> <p>Развивающие: – развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног, навыки ориентировки в пространстве, координацию и ритмичность движений, психофизические качества (быстроту, ловкость).</p> <p>Воспитательные: – воспитывать интерес детей к занятиям по физической культуре, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий.</p> <p><u>3-4 года:</u> Обучающие: – познакомить детей с атрибутами спортивных игр; – формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развивающие: – развивать самостоятельность; – развивать ловкость, координацию.</p> <p>Воспитательные: – приобщать детей к здоровому образу жизни; – воспитывать уверенность в своих силах.</p> <p><u>4-5 лет</u> Обучающие: – продолжить формировать простейшие технико-тактические действия с изменением их темпа и направлений.</p> <p>Развивающие: – развивать координацию, ловкость, силу рук и ног, согласованность движений; – развивать крупную и мелкую моторику.</p> <p>Воспитательные:</p>

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать взаимопонимание, умение считаться с другими детьми, помогать им.

5-6 лет

Обучающие:

- совершенствовать двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движений во времени и в пространстве;
- дать представление детям групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

Развивающие:

- развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать крупную и мелкую моторику посредством использования нетрадиционного оборудования;
- развивать у детей умение работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать выдержку и взаимопонимание;
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- воспитывать желание и стремление детей к здоровому образу жизни.

6-7 лет

Обучающие:

- продолжать учить соблюдать правила игр; управлять своим телом, анализировать свои достижения;
- формировать привычку двигаться ритмично, согласовывая движение рук и ног;
- дать представление о различных по характеру движениях: плавные, грациозные, бодрые, энергичные.

Развивающие:

- развивать пространственное, причинно-следственное мышление, развивать крупную и мелкую моторику, ритмичность движений;
- формировать эмоциональный самоконтроль, умение работать в команде;
- развивать скоростно-силовые качества, глазомер, развивать умение регулировать статическое и динамическое напряжение;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать выдержку, настойчивость, взаимопонимание, ответственность перед командой, умение считаться с другими детьми и предупреждать травматизм, самостоятельно организовать игру с небольшим количеством участников;
- воспитывать честность, дисциплинированность, ответственность перед командой, способствовать формированию навыков общения и толерантности, культуры поведения детей в духе «честной игры» непосредственно во время проведения спортивных игр и соревнований.

Образовательные области	Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.
Вид	Дополнительное образование Модифицированная, составлена на основе методической литературы по физической культуре для дошкольников.
*Срок реализации	5 лет
Возраст	2 - 7 (8) лет (востребован на 2018 – 2019 учебный год)
*Количество обучающихся в объединении	6 детей в подгруппе
*Форма организации и продолжительность	подгрупповая, продолжительность совместной деятельности зависит от возрастных особенностей
Форма организации итоговых мероприятий	– фотоотчет; – открытые занятия; – спортивные праздники.
Методическое обеспечение	Яковлева, Л.В. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений» [текст] / Л.В. Яковлева – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014.

* - пункты подлежат корректировке при выявлении одаренных детей, при наличии детей, имеющих статус «дети ОВЗ», «дети – инвалиды». Выстраивается индивидуальный маршрут, создаются специальные условия в соответствии с особыми образовательными потребностями данной категории воспитанников.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЮ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК» (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ)

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

В Федеральном законе от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.10, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» говорится о том, что оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей, а также на организацию их свободного времени.

Рабочая программа по модулю «Здоровый ребенок» (дополнительная основная образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях ребенка» (от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ);
- Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» (от 07.02.1992 г. № 2300-1; измен. от 18.07.2011 г.);
- Постановление Министерства образования Российской Федерации «Концепция дошкольного воспитания» (от 16.06.1989 г. № 7/1);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (от 17.10.2013 г. № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН 2.4.1.3049-13 «К устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» (от 15.08.2013 № 706);
- Устав МАДОУ «Радость».

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радость» комбинированного вида (далее – МАДОУ «Радость») осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, дает возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Программа направлена на:

- создание эффективной системы выявления и развития способностей, заложенных в ребенке;
- формирование и раскрытие творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации в двигательной деятельности;
- удовлетворение потребностей дошкольников в соответствии с их интересами и запросами родителей (законных представителей);
- развитие индивидуальных способностей, креативности, самостоятельности, физического совершенствования детей дошкольного возраста.

Программа учитывает индивидуальные потребности воспитанников, связанные с их жизненными ситуациями и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения ими образования, возможности освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы на разных этапах ее реализации.

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной Программы обусловлена одной из главных стратегических задач современного общества, получившей отражение в вышеперечисленных нормативно-правовых документах, – сохранение и укрепление здоровья детей. В рамках дополнительного образования детей большое значение приобретают систематические занятия по физической культуре, которые оказывают положительное влияние на весь организм детей. Они способствуют благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры, развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, а также совершенствуют пространственную ориентировку. Занятия по физической культуре укрепляют мышцы, формируя костно-мышечный корсет, что ведет к выработке хорошей осанки; способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, формируют интерес к физической культуре, удовлетворяют биологическую потребность в движениях.

Таким образом, содержание данной Программы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании посредством использования нетрадиционного оборудования и инвентаря. Кроме того, содержание программы способствует формированию начальных представлений у детей о

здоровом образе жизни. Как известно, дошкольный возраст является решающим в становлении физического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей определенные знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, что, в свою очередь, подтверждает актуальность данной Программы.

Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и интересов детей, посещающих МАДОУ «Радость» в двигательной активности и для достижения гармонии в психофизическом, эмоциональном здоровье, для достижения полной гармонии с самим собой и окружающим миром, для возможности реализации свободы выбора действий, приобщении детей к спорту.

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только по желанию родителей (законных представителей) на договорной основе с ними.

1.3. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе их возрастных особенностей и природных двигательных задатков; создание условий для проявления собственных потенциальных возможностей детей, выражения своего «Я» посредством общеразвивающих упражнений, с использованием нетрадиционного оборудования и инвентаря, нетрадиционных форм проведения занятий, и элементов спортивных игр.

Поставленная цель обусловила следующие основные **задачи:**

Образовательные задачи:

Возраст детей				
2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<ul style="list-style-type: none"> – Упражнять в умении ходить и бегать друг за другом используя нетрадиционное оборудование; – формировать умение правильно выполнять прыжки через нетрадиционный инвентарь; – формировать простейшие технико-тактические действия. 	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить детей с атрибутами спортивных игр; – формировать простейшие технико-тактические действия. 	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжить формировать простейшие технико-тактические действия с изменением их темпа и направлений. 	<ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движений во времени и в пространстве; – дать представление детям групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований с использованием нетрадиционного оборудования. 	<ul style="list-style-type: none"> – Продолжать учить соблюдать правила игр; управлять своим телом, анализировать свои достижения; – формировать привычку двигаться ритмично, согласовывая движение рук и ног; – дать представление о различных по характеру движениях: плавные, грациозные, бодрые, энергичные. – формировать привычку двигаться ритмично, согласовывая движение рук и ног.

Развивающие задачи:

Возраст детей				
2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<ul style="list-style-type: none"> – Развивать внимание, мелкую моторику пальцев рук и ног, навыки ориентировки в пространстве, 	<ul style="list-style-type: none"> – Развивать самостоятельность; – развивать крупную и мелкую моторику. 	<ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию, ловкость, согласованность движений; – развивать крупную 	<ul style="list-style-type: none"> – Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений; – развивать крупную и 	<ul style="list-style-type: none"> – Развивать пространственное, причинно-следственное мышление; – развивать крупную и мелкую моторику,

<p>координацию и ритмичность движений, психофизические качества (быстроту, ловкость) используя нетрадиционное оборудование.</p>		<p>и мелкую моторику.</p>	<p>мелкую моторику; – развивать у детей умение работать в команде.</p>	<p>ритмичность движений; – формировать эмоциональный самоконтроль, умение работать в команде; – развивать скоростно-силовые качества, глазомер; – развивать умение регулировать статическое и динамическое напряжение; – содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости.</p>
---	--	---------------------------	--	---

Воспитательные задачи:

Возраст детей				
2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>– Воспитывать интерес детей к занятиям по физической культуре, вызывать радость и удовлетворение от совместных игровых действий посредством использования нетрадиционного оборудования.</p>	<p>– Приобщать детей к здоровому образу жизни; – воспитывать уверенность в своих силах используя в совместной деятельности нетрадиционное оборудование;</p>	<p>– Приобщать детей к здоровому образу жизни посредством использования нетрадиционного оборудования; – воспитывать взаимопонимание, умение считаться с другими, помогать им при выполнении упражнений и игр с нетрадиционным оборудованием;</p>	<p>– Воспитывать выдержку и взаимопонимание; – воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях при выполнении упражнений и игр с нетрадиционным оборудованием и</p>	<p>– Приобщать детей к здоровому образу жизни; – воспитывать выдержку, настойчивость, взаимопонимание, ответственность перед командой, умение считаться с другими детьми и предупреждать травматизм, самостоятельно организовать игру с небольшим количеством участников выполняя упражнения с нетрадиционным</p>

			<p>инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать желание и стремление детей к здоровому образу жизни посредством использования нетрадиционного оборудования. 	<p>оборудованием;</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать честность, дисциплинированность, ответственность перед командой; – способствовать формированию навыков общения и толерантности; культуры поведения детей в духе «честной игры» непосредственно во время проведения спортивных игр и соревнований с нетрадиционным оборудованием.
--	--	--	--	---

Принципы и подходы к реализации Программы

В основе Программы лежат следующие основополагающие принципы:

- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- принцип сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- принцип интеграции;
- принцип индивидуально-личностного подхода (учет индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка);
- принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- принцип учета возрастных психологических особенностей детей при отборе содержания и методов воспитания и развития;
- принцип свободы выбора;
- принцип успешности;
- принцип системности.

1.4. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, ИХ ОСОБЕННОСТИ

Программа предназначена для детей, достигших возраста двух лет, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных образовательных услуг между родителями (законными представителями) и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 54 «Договор об образовании», ст. 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»).

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ВОЗРАСТ	ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
2 – 3 года (группа раннего возраста)	<p>Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Возраст от 1 до 3 лет в психологии называют «ходячим детством». Главный навык этого периода — хождение. С точки зрения физиологии — это настоящий прогресс в крупной моторике. С точки зрения психологии — не меньшее открытие новых возможностей для познания окружающего мира.</p> <p>В 2 года дети обычно уже уверенно ходят, бегают, прыгают, поворачиваются, наклоняются, изменяют направление движения, ходят задом, осваивают подъем и спуск по лестнице. Для равновесия малыши часто двигаются, растопырив руки. Также при быстром движении им бывает трудно остановиться. Нужно быть готовым, что малыши в этом возрасте часто падают. Это связано с неразвитой координацией движения. Неловкость движений у детей сохраняется вплоть до подросткового возраста.</p> <p>Ребенок в этом возрасте с удовольствием учится новым</p>

	<p>упражнениям и движениям – прыгает с высоты, кувыркается, лазает на лестницы, скачет на одной ноге, ездить самостоятельно на велосипеде. Он превращается в маленького скалолаза, потому что научился ловко забираться на все возможные препятствия. Ребенок стремится довести этот навык до совершенства, в связи, с чем требует к себе повышенного внимания, так как чувство опасности ему незнакомо, и многие, не смотря на шишки, продолжают бесстрашно покорять новые вершины.</p> <p>До трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.</p> <p>При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.</p> <p>В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.</p> <p>В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.</p>
<p>3 – 4 года (младшая группа)</p>	<p>3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами).</p> <p>Возникает интерес к определению соответствия движений образцу.</p> <p>Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.</p> <p>Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).</p> <p>Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.</p>

<p>4 – 5 лет (средняя группа)</p>	<p>В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении.</p> <p>Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.</p> <p>Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.</p> <p>Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.</p> <p>Уровень функциональных возможностей повышается.</p> <p>Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.</p> <p>Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.</p>
<p>5 – 6 лет (старшая группа)</p>	<p>Продолжается процесс окостенения скелета ребенка.</p> <p>Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.</p> <p>Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.</p> <p>Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).</p> <p>К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.</p> <p>Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.</p>
<p>6 – 7 лет (подготовительная группа)</p>	<p>К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.</p> <p>У семилетних детей отсутствуют лишние движения.</p> <p>Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).</p>

	<p>Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.</p> <p>Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).</p>
--	---

Программа обеспечивает развитие личности детей с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

1.5. ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ (НЕДЕЛЯ/МЕСЯЦ)

Длительность занятий зависит от возраста детей и устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049 – 13.

ВОЗРАСТ	МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ/МЕСЯЦ	
	10 минут	40 минут
2 – 3 года (группа раннего возраста)	10 минут	40 минут
3 – 4 года (младшая группа)	15 минут	60 минут
4 – 5 лет (средняя группа)	20 минут	80 минут
5 – 6 лет (старшая группа)	25 минут	100 минут
6 – 7 лет (подготовительная группа)	30 минут	120 минут

ОБЪЕМ НАГРУЗКИ ЗАНЯТИЯ

№	Части занятия	Цель	Упражнения	Продолжительность
1.	Вводная часть	<ul style="list-style-type: none"> – Подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части; – развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. 	упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия	<ul style="list-style-type: none"> – группа раннего возраста – 2-3 мин.; – младшая группа – 3-4 мин.; – средняя группа – 4-5 мин.; – старшая и подготовительная группы – 5-6 мин.
2.	Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости; – сначала 	Состоит из упражнений на отработку основных приемов; подвижных игр и игровых упражнений с	<ul style="list-style-type: none"> – группа раннего возраста – 6-7 мин.; – младшая группа – 8-9 мин.; – средняя группа –

		предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже известного и совершенствование имеющихся двигательных навыков.	различными снарядами; упражнения, игры, эстафеты и т.д. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма.	11-12 мин.; – старшая группа – 14-15 мин.; – подготовительная группа – 19-20 мин.
3.	Заключительная часть	Предусматривает постепенное снижение нагрузки, снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние.	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями; упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп и на восстановление функций организма после нагрузки; подвижные игры малой активности.	– группа раннего возраста – 1 мин.; – младшая группа – 3 мин.; – средняя группа – 4 мин.; – старшая и подготовительная группы – 5 мин.

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения Программы представлены в виде следующих целевых ориентиров:

- благоприятные изменения в развитии организма детей (развитие органов дыхания и дыхательной мускулатуры, укрепление мышц);
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, выносливости, глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- формирование самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.

- улучшение общего физического развития детей и их физической подготовленности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Разделы	Этапы	Содержание программы
1.	Начальная диагностика		<p>Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для дальнейшего развития.</p>
2.	Упражнения и игры, способствующие общефизическому развитию детей	Этап № 1	<p>Этап создания предпосылок и ознакомления с определенными упражнениями и играми. В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемых упражнениях (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> создать кондиционную базу для обучения; сформировать представление об изучаемом упражнении. <p>На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками.</p>
		Этап № 2	<p>Этап разучивания технического приема (тактического действия) выполнения упражнения. Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> уточнить представление об изучаемом упражнении; сформировать двигательное умение (при этом углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные опорные точки); воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями. <p>На втором этапе важно своевременно разученные «части» упражнения объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляются развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).</p>
		Этап № 3	<p>Этап совершенствования технического приема (тактического действия) выполнения упражнения в сложных условиях.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> детализировать представление, образ; сформировать двигательный навык упражнения. <p>На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных</p>

			<p>и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.</p> <p>Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом упражнении, которое выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.</p> <p>Важной задачей является формирование «гибкого» навыка, чтобы выполнение упражнения было эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).</p>
3.	Спортивные развлечения	Этап № 4	<p>Этап интеграции навыков технических приемов (тактических действий) в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных упражнений.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развивать у детей физические и волевые качества, творчество, фантазию и воображение; учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях, преодолевать препятствия для достижения поставленной цели; развивать стремление к победе и уверенность в своих силах; 2. сформировать комплексный образ технико-тактических навыков; 3. сформировать так называемое «суперумение» – комплекс навыков при высоком уровне развития качеств. <p>Отличительная особенность этого этапа в том, что происходит дальнейшее совершенствование навыков выполнения упражнений и тем самым сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной игровой и соревновательной деятельности.</p>
4.	Итоговая диагностика		<p>Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для дальнейшего развития.</p>
5.	Итоговое мероприятие		<p>Организация спортивного мероприятия с учетом достигнутых успехов группы в целом с определением интересов и способностей каждого ребенка.</p>

2.2. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

Этапы	Название этапа	Методы	Средства
1 этап	Подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; 2. методы наглядного восприятия; 3. словесные методы; 4. аудиовизуальные воздействия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта; подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных для выполнения конкретного упражнения качеств; 2. аудиовизуальные средства, при помощи которых формируется определенное представление, «образ» упражнения.
2 этап	Разучивание технического приема (тактического действия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы расчлененного и целостного обучения; 2. методы развития физических качеств; 3. методы первого этапа. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подводящие упражнения, способствующие более быстрому освоению техники выполнения упражнения; упражнения, по технике направленные на целостное выполнение упражнения (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений); 2. средства наглядности; 3. средства первого этапа.
3 этап	Совершенствование технического приема (тактического действия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метод целостного выполнения упражнения в вариативных условиях; 2. метод интеграции навыков и качеств в сложных условиях упражнений при высокой интенсивности; 3. методы первого и второго этапов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения по технике и тактике; 2. средства первого и второго этапов.
4 этап	Интеграция навыков технических приемов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий; 2. соревновательный и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техничко-тактические упражнения; 2. упражнения на сочетание совершенствования

	(тактических действий) в игровую и соревновательную деятельность	игровой методы; 3. метод выполнения заданий в вариативных условиях в игре при высокой интенсивности; 4. методы предыдущих этапов.	техники и развития физических качеств; 3. упражнения на переключение в действиях; 4. средства предыдущих этапов.
--	--	---	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствует правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- учебно-методический комплект, оснащённость помещений оборудованием и материалами, развивающая предметно-пространственная среда соответствует Программе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Предметы	Количество
1.	Гимнастические скамейки	2 шт.
2.	Гимнастический мат	2 шт.
3.	Канат	1 шт.
4.	Кольца баскетбольные	2 шт.
5.	Сетка	1 шт.
6.	Обручи	20шт.
7.	Мячи резиновые, диаметр 20 см.	20 шт.
8.	Мячи резиновые, диаметр 12 см, 6, 3см	40 шт.
9.	Мешочек с песком массой 200 г.	10 шт.
10.	Скакалки	25 шт.
11.	Кегли	10 шт.
12.	Батуты	4 шт.
13.	Гантели	20 шт.
14.	Колокольчик для тестирования	1 шт.
15.	Диски здоровья	10
16.	Палки гимнастические	25
17.	Погремушки	20
18.	Фитболы	23
19.	Модули (подушечки, кубы, дуги, и.д.	
20.	Нетрадиционное оборудование и инвентарь: змейки из галстуков и змейки длинные, мячики-попрыгунчики, мягкие игрушки, резинки для прыжков, пуговицы, сетка-мишень, мячи на шнуре, набивные цветочки, колечки, снежки, снежинки, сосульки, шары из сухого бассейна, ленточки, флажки, летающие тарелки, веревки для прыжков, листочки, шишки).	по количеству детей

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНЫМИ И
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ**

№	Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)	Вид образовательного и информационного ресурса (печатный / электронный)
1.	Амарян, Р.И., Муравьев, В.А. «Нормативно-правовые основы физического воспитания» [текст] / Р.И. Амарян. – М., 2004.	печатный
2.	Бондаренко, Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ»: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров [текст] / Т.М. Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.	печатный
3.	Бондаренко, Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ»: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров [текст] / Т.М. Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.	печатный
4.	Бондаренко, Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ»: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров [текст] / Т.М. Бондаренко. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.	печатный
5.	Вареник, Е.Н., Кудрявцева, С.Г. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» [текст] / Е.Н. Вареник. – М.: Сфера, 2007.	печатный
6.	Желобкович, Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду» [текст] / Е.Ф. Желобкович. – М.: «Скрипторий-2003», 2008.	печатный
7.	Голицына, Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [текст] / Н.С. Голицына. – М., 2005.	печатный
8.	Калачева, Л.Д., Прохорова, Л.Н. Система мониторинга в дошкольных образовательных учреждениях. Часть 1. Достижение детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования [текст] / Л.Д. Калачева. – М.: Национальный книжный центр, 2013.	печатный
9.	Литвинова, О.М. «Физкультурные занятия в детском саду» [текст] / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.	печатный
10.	Мелехина, Н.А., Колмыкова, Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ [текст] / Н.А. Мелехина. – СПб. Детство-Пресс, 2012.	печатный
11.	Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А. «Игры и развлечения детей на воздухе» [текст] / Т.И. Осокина. – СПб: Детство-Пресс, 2014.	печатный
12.	Полтавцева, Н.В., Гордова, Н.А. «Физическая культура в дошкольном возрасте» [текст] / Н.В. Полтавцева. – М.: Просвещение, 2005.	печатный
13.	Сивачева, Л.Н. «Физкультура – это радость» [текст] / Л.Н. Сивачева. – СПб: Детство-Пресс, 2001.	печатный
14.	Тарасова, Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» [текст] / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.	печатный
15.	Филиппова, С.О., Пономарева, Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников» [текст] / С.О. Филиппова. –	печатный

	СПб. 2008.	
16.	Юдина, Е.Г. «Педагогическая диагностика в детском саду: пособие для воспитателей ДОУ [текст] / Е.Г. Юдина, Г.Б. Степанова, Е.Н. Денисова. – М.: Просвещение, 2006.	печатный
17.	Яковлева, Л.В. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений» [текст] / Л.В. Яковлева – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014.	печатный

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	Объем времени (кол-во/мин.)				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Диагностика	-	-	2/40	2/50	2/60
Занятия, способствующие общефизическому развитию детей при помощи нетрадиционного оборудования	34/340	34/120	32/120	32/100	32/120
Спортивное развлечение и упражнения	13/130	13/195	13/260	13/325	13/390
Итоговое мероприятие	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
Итого в год (кол-во/мин)	48/480	48/720	48/960	48/1200	48/1440

Срок реализации Программы – 5 лет на основании календарного учебного графика МАДОУ «Радость». Продолжительность реализации Программы проводится во время всего календарного года и составляет не менее 48 недель.

3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Неделя	ВОЗРАСТ									
		2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Зан.	Пр.	Зан.	Пр.	Зан.	Пр.	Зан.	Пр.	Зан.	Пр.
Сентябрь	1	10		15		Д		Д		Д	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Октябрь	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Ноябрь	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Декабрь	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Январь	1	*	СР	*	СР	*	СР	*	СР	*	СР
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Февраль	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Март	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Апрель	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		20		25		30	
	4	10		15		20		25		30	
Май	1	10		15		20		25		30	
	2	10		15		20		25		30	
	3	10		15		Д		Д		Д	
	4		ИМ		ИМ		ИМ		ИМ		ИМ
Июль	1		СР		СР		СР		СР		СР
	2		СР		СР		СР		СР		СР
	3		СР		СР		СР		СР		СР
	4		СР		СР		СР		СР		СР
Июль	1		СР		СР		СР		СР		СР
	2		СР		СР		СР		СР		СР
	3		СР		СР		СР		СР		СР
	4		СР		СР		СР		СР		СР
Август	1		СР		СР		СР		СР		СР
	2		СР		СР		СР		СР		СР
	3		СР		СР		СР		СР		СР
	4		СР		СР		СР		СР		СР

Условные обозначения:**Пр.** – праздники**СР** – спортивное развлечение и упражнения**ИМ** – итоговое мероприятие**Д** – диагностика**3.4. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Возраст	Продолжительность (мин.)	Занятия проводятся еженедельно в соответствии с утвержденным расписанием
2-3 года (группа раннего возраста)	10	
3-4 года (младшая группа)	15	
4-5 лет (средняя группа)	20	
5-6 лет (старшая группа)	25	
6-7 лет (подготовительная группа)	30	

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПиН 2.4.1.3049-13.

Организация совместной деятельности осуществляется во вторую половину дня 1 раз в неделю (4 раза в месяц) с подгруппой по 8 детей (наполняемость группы детей для занятий в секциях по Программе устанавливается в соответствии с калькуляцией).

3.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план, разработанный для группы раннего возраста (2-3 года)

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание
Занятия, способствующие общефизическому развитию детей				
Сентябрь	1	«Осенние листочки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей ходьбе по кругу стайкой, используя нетрадиционное оборудование. 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве. 3. Познакомить детей с цветом и свойствами листьев. 4. Воспитывать любознательность, любовь к животным. 	<p>ОРУ с листочками. В гости к зайчику, дети относят листики. Полоса препятствий: - «ходьба по ребристой дорожке» - ходьба, с «перешагиванием листочков» - «ходьба по доске, лежащей на полу» Игры: «Солнышко и дождик»</p>
	2	«Шишки для белочки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в совместной деятельности применяя нетрадиционное оборудование и формы проведения занятия. Упражнять в ходьбе и беге, обегая ориентиры. 2. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера. 3. Упражнять в прыжках на месте и в движении, используя нетрадиционное оборудование. 	<p>ОРУ с шишками. Полоса препятствий: «В гости к белочке»: - пролезть в тоннель, шагаем по подушечкам, ходьба по доске, по скамейке на животе, взять шишку и отнести белочке. Игры: «В гости к белочке», «Шишки для белочки» «Соберите шишки»</p>
	3	«В гости к светофору»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей перешагивать через препятствия, ползанию на четвереньках по возвышенной поверхности. 2. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера. 3. Воспитывать умение преодолевать трудности при выполнении упражнений. 	<p>ОРУ с колечками. (Взять светофор в группе). В гости к «светофорчику»: - проползти на четвереньках в тоннель - пройти по доске, ширина 20 см - перешагивание через кольца, лежащие на полу - прыжки с подушечки на подушечку Игра «Автомобили»</p>
	4	«Веселые погремушки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, используя нетрадиционное оборудование. 3. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес, к физическим упражнениям 	<p>ОРУ с погремушками Выполнять полосу препятствий «В гости к кукле»: - пройти по ребристой дорожке - проползти на четвереньках в тоннель;</p>

			используя нетрадиционное оборудование.	- прыгать через листочки и отдать погремушку кукле Игра: «Погремушки для куклы», «Соберите мячи»
Октябрь	1	«В гости к зайке и собачке»	1. Упражнять в бросании предметы вдаль. 2. Развивать глазомер, ловкость, фантазию. 3. Формировать у детей умение имитировать движения отдельных зверей.	ОРУ с мягкими игрушками. Броски игрушек вдаль и в сетку с окошками. Игры: «Зайка умывается»
	2	«Колобок, колобок»	1. Формировать навык подлезания под сеткой. 2. Упражнять в метании мяча в прямом направлении, используя сетку мишень. 3. Развивать ловкость и координацию движений при бросках мяча в сетку мишень.	ОРУ с мячом (для метания) Прокатывание мяча в прямом направлении к: зайцу, медведю. Броски в сетку мишень. Игра: «Собери мячи»
	3	«Догоните мячик»	1 Разучить комплекс упражнений с мячом. 2 Обучить прокатывать мяч вдаль до предмета и бросать из- за головы в сетку мишень. 3 Развивать ловкость, координацию движений. 4 Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой.	ОРУ с мячом. Прокатываем мяч к кошечке, догоняем и возвращаемся на веревку. То же, бросаем мяч из - за головы двумя руками и догоняем. Игры: «Догоните мяч»
	4	«В гости к курочке»	1 Упражнять в ползании по скамейке на животе, в перешагивании через предметы и спрыгивании с высоты. 2 Развивать ловкость, координацию движений при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 3 Воспитывать внимание и интерес к занятиям физической культуры, используя нетрадиционное оборудование.	ОРУ с подушечками. В гости к курочке: - Перешагиваем через змейки. - Прыгаем с подушечки на подушечку. - По наклонной доске вверх и прыгаем на мат (высота 15 см) - Ползем по скамейке на животе Игра: «Курочка-хохлатка»
Ноябрь	1	«В лес по тропинке»	1. Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в совместной деятельности применяя нетрадиционное оборудование и формы проведения занятия. 2. Закреплять подскоки детей на двух ногах с продвижением. (через предметы).	ОРУ с гантелями (легкими) Идем к медведю в гости: - ходьба по наклонной доске вверх; - лазание по лестнице стремянке; -ползание на четвереньках в тоннель; - по скамейке на животе

		<ol style="list-style-type: none"> Упражнять в лазании по лесенкам стремянкам и гимнастической лестнице. Развивать равновесие, силу рук при выполнении упражнений с гантелями. Воспитывать умение играть дружно и выполнять условия игры. 	Игра: «Птички на веточке» (встать на палки).
2	«К мишке в гости»	<ol style="list-style-type: none"> Ознакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой. Упражнять в ходьбе по возвышенной поверхности используя нетрадиционное оборудование. Развивать ловкость при прыжках через палки. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве во время игр. 	<p>ОРУ с палкой.</p> <p>В гости к мишке. полоса препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по гимнастической лестнице до погремушки - ходьба по бревну, меняя высоту и направление (высотой 10-15 см) - ходьба по наклонной доске вниз; - прыжки через палки; <p>Игра: «У медведя во бору»</p>
3	«Поплывем на лодочках»	<ol style="list-style-type: none"> Закреплять навыки детей в ходьбе стайкой за воспитателем с выполнением заданий (обходить предметы змейкой) Упражнять в ходьбе боком по лестнице стремянке, в спрыгивании с высоты используя нетрадиционные формы проведения занятия. Побуждать детей бегать в разных направлениях и с остановкой. Развивать координацию, ловкость, равновесие. Преодолевать чувство страха. 	<p>ОРУ на скамейках, степенях.</p> <p>Полосой препятствий:</p> <p>«по болоту» идем с кочки на кочку, «по мосту через реку» по доске, «овраг» перепрыгиваем через колечко, Спрыгивают со скамеек на подушечки</p> <p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - боком по лестницам стремянкам - по наклонной доске, положенной на степ - ползти по скамейке на животе, под модулем. <p>Подвижная игра: «Через ручеек».</p>
4	«Собери бусы»	<ol style="list-style-type: none"> Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в совместной деятельности применяя нетрадиционное оборудование и формы проведения занятия. Продолжать учить детей выполнять основные движения: ходьбу друг за другом по ограниченной поверхности. Упражнять в прокатывании мяча одной рукой вдаль. 	<p>ОРУ с мячом (из сухого бассейна)</p> <p>Ходьба по доске вверх и вниз на высоте 10-15 см.</p> <p>Броски мяча в надувную корзину. (высота 1 м)</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой по полу к собачке.</p> <p>Игра: «Лохматый пес», «Собери бусы»</p>

			4. Развивать глазомер, ловкость при бросках мяча в горизонтальную цель используя нетрадиционное оборудование.	
Декабрь	1-2	«Снежинки и снежки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Упражнять в метании в цель используя снежки и сосульки. 3. Развивать у детей умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности. 4. Закрепить умение перешагивать через предметы и прыгивать с высоты вниз (10-15 см). 5. Ознакомить детей с приметами зимы. 	<p>ОРУ: со снежками, снежинками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски «снежков» в снеговика <p>Полоса препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через модули (сугробы) - ходьба по скамейке - ползти по наклонной доске на животе; <p>Игра: «Снежинки, снежинки по ветру летят», «попади в снеговика».</p>
	3	«Дедушка Мороз»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей умение перешагивать через предметы, используя подушечки и в метании предметов в даль, используя снежки. 2. Развивать равновесие, координацию движений, используя нетрадиционное оборудование. 3. Воспитывать дружеские отношения во время игр. 	<p>ОРУ с подушечками</p> <p>Полоса препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через кочки - прыжки с подушечки на подушечку - спуск на животе по наклонной доске, высота 40 см (спуск с горы) - перешагивание через модули - перешагивание через рейки лестницы (сугробы) <p>Броски снежков в мишени</p> <p>Игра: «Найди свой домик», «Построй крепость»</p>
	4	«Елочка нарядная»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с праздником Новый год, используя елку и елочные игрушки Деда Мороза, и Снегурочку. 2. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении лазания по лестнице стремянке приставным шагом. 3. Воспитывать умение преодолевать страх при ходьбе по возвышенности. 	<p>ОРУ с султанчиками</p> <p>Идем к елочке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подняться по наклонной доске и спуститься по наклонной доске - ходьба по скамейке, перешагивать султанчики - ходьба по степам, расстояние между степами 5-10 см - боком по лесенкам - стремянкам <p>Подойти к елочке, погладить иголки и рассмотреть игрушки</p> <p>Игра: «Снежинки», «Собери бусы».</p>

Январь	2	«Новогодний салют»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Продолжать упражнять в метании снежков в вертикальную цель правой и левой рукой на расстоянии 2-2,5 метров. 3. Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на доске с продвижением вперед. 4. Формировать у детей чувство уверенности в преодолении препятствий используя нетрадиционное оборудование. 	<p>ОРУ с разноцветными ленточками. Пойдем погуляем. (полоса препятствий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание на животе по наклонной доске, - ползание по скамейке на животе, под модулем(под сугробом). - пролезть в тоннель. - перешагивание через кубики (через сугробы) - попасть снежком в снеговика. <p>Игра: «Соберись по цвету»</p>
	3-4	«Витаминки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную деятельность детей используя разноцветные мячи. 2. Формировать у детей умение бросать мячи в горизонтальную цель одной или двумя руками с расстояния 2-3 метра. 3. Закреплять в подвижных играх знания цвета. 	<p>ОРУ с мячами из сухого бассейна (желтого цвета)</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в бассейн - броски мячей в корзину - броски мячей в перевернутый тоннель - броски мячей в цель (мишени, через волейбольную сетку) <p>Игры: «Найди свой цвет», «Собери витаминки» «Витаминки для мишки», «Собери бусы».</p>
Февраль	1	«Снежики, снежинки...»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить высокую двигательную активность детей, используя игры и упражнения со снежинками. 2. Развивать способность детей выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. 3. Закреплять навык детей в перешагивании и перепрыгивании через снежинки и в ползании на четвереньках под предметами, используя сосульки. 4. Воспитывать умение играть дружно и выполнять условия игры. 	<p>ОРУ со снежинками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту до снежинок. - ползание на четвереньках под сосульками <p>Игра: «В гости к Снегурочке», «Снежинки, снежинки».</p>

	2	«Воздушные мячи»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросании предметов в вертикальную и горизонтальную цель удобным для них способом. 2. Развивать ловкость и координацию движений в играх с мячами используя нетрадиционные формы проведения занятия. 3. Воспитывать уважительное отношение друг к другу. 	<p>ОРУ с надувными мячами. Прокатывание мяча вдаль (между предметами). Броски в вертикальную цель (в сетку для метания), в музыкальную мишень. Бросок и ловля воспитателю. Игра: «Мячик»</p>
	3	«В гости к Олимпийским героям»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать развивать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (перешагивание предметов, найти место у предмета). 2. Развивать силу рук при выполнении лазания и ползания различными нетрадиционными способами. 3. Знакомить детей с символами олимпийских игр и прививать любовь к спорту. 	<p>ОРУ с гантелями (0.5 кг) Полоса препятствий «В гости к леопарду» Проползти по скамейке, пройти по доске наклонной, прыжки с подушечки на подушечку, пролезть в тоннель, по ребристой доске, подойти к щиту для метания и приклеить мячик на липучке. Игра: «В гости к Олимпийским героям» (мишке и зайке)</p>
	4	«Пуговки для куколки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросках предметов в горизонтальную цель посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Развивать координацию, ловкость, равновесие, используя упражнения с пуговками. 3. Развивать воображение, фантазию, мышление, выполняя упражнения и подвижные игры с пуговкой. 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, уважения в играх с пуговкой. 	<p>ОРУ с пуговкой. Игры и развлечения: «Займи место на пуговке», «Аэрохоккей с пуговкой», «Пуговка в круг» (бросать пуговицы в круг, сделанный из веревки).</p>
Март	1	«В зоопарк на трамвае»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений одновременно используя мягкие игрушки. 2. Разнообразить физическую деятельность детей посредством подвижных игр, где главными героями являются животные. 3. Повторять разные виды ходьбы используя образ животных. 4. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии 	<p>ОРУ с мягкими игрушками Ходьба и бег, держась рукой за веревку. Подвижные игры про зверей: «Мышки в норках», «Покатаемся на лошадке» «Рыбки в пруду» «Змейка догони ребят»</p>

			с темпом музыки.	
	2	«Змейки в гости приползли»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную деятельность детей. 2. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, быстроты с применением нетрадиционного оборудования. 3. Упражнять в беге, ходьбе, прыжках с применением нетрадиционного спортивного инвентаря. 4. Развивать творчество и инициативу, познавательную активность детей. 	<p>ОРУ со змейками.</p> <p>Полоса препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по большим змейкам приставным шагом; – перепрыгнуть через змейки, лежащие на полу (подряд несколько штук) – по доске, лежащей на ступах, приставным шагом, держась за гимнастическую лестницу. – ползти по скамейке на животе, как «змейки» – в тоннель проползти; <p>Игры: «Убегайте от змейки», «Веселые змейки».</p>
	3-4	«Круглые предметы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со спортивным оборудованием и инвентарем круглой формы. 2. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений с обручем, мячом. 3. Упражнять в ползании и лазании по ограниченной поверхности, пролезании в обруч. 4. Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, удар о пол и ловля, прокатывании обручей и мячей. 5. Воспитывать умение преодолевать трудности. 	<p>ОРУ с обручем, с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> – пролезание в обруч – подлезание под веревку – ползание по скамейке на четвереньках – пролезание через круглый тоннель – метание в горизонтальную цель – броски мяча вверх, и ловля, удар о пол и ловля – катание обручей по полу <p>Игры: «Найди круглые предметы» «Попади в мяч», «Найди пару».</p>
Апрель	1	«Весенние лужицы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность. 2. Развивать ловкость при ловле мяча. 5. Воспитание здорового образа жизни посредством выполнения упражнений с нетрадиционным оборудованием. 	<p>ОРУ с мячом средним.</p> <p>Ходьба, перешагивая и перепрыгивая через предметы, змейкой вокруг предметов, пройти по брусочкам, не замочив ноги.</p> <p>Ловля мяча.</p> <p>Игра: «Пчелки и ласточка».</p>

	2	«Космонавты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге используя набивные мешочки и упражнять в метании предметов на дальность. 2. Упражнять в прыжках в высоту с места до предмета. 3. Разнообразить двигательную активность детей с помощью нетрадиционного оборудования. 	<p>ОРУ с набивными мешочками (цветочками). - прыжки до мячиков на резинке, метание в даль.</p> <p>Игра: «Ждут нас быстрые ракеты»</p>
	3	«Летающие тарелки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице и лестнице стремянке, наклонным лестницам. 2. Упражнять в скатывании по доске на животе и сидя. 3. Укреплять здоровье детей. 4. Разнообразить двигательную активность детей. 5. Развивать творческую деятельность детей. 	<p>ОРУ с летающими тарелками Ходьба и бег разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с перешагиванием реек лестниц, лежащих на полу - с изменением направления - спуск на животе сверху вниз по наклонной доске на животе. - приставным шагом проходить по лесенкам - стремянкам - по доске подняться вверх и спуститься вниз - пролезть через тоннель <p>Игра: «Машинки в гараж», «Светофор»</p>
	4	«Паучок»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей лазить на четвереньках по скамейке, по полу, по гимнастической лестнице. 2. Развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера используя нетрадиционное оборудование. 3. Познакомить детей с насекомым паучком. 	<p>ОРУ с набивным мешочком. Прыжки до предметов, подвешенных над головой, лазание по гимнастической лестнице, ползание по скамейке и в тоннель, идем как паучки, метаем мешочки в музыкальные мишени.</p> <p>Игра: «Найди паучка»</p>
Май	1	«Выглянуло солнышко»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать обучение ходьбе и бегу по кругу, перешагивая предметы, используя нетрадиционное оборудование. 2. Упражнять детей подлезанию под препятствие и лазанию по гимнастической лестнице. 3. Формировать у детей знания времен года. 	<p>ОРУ с солнышком и лучиками. Подлезть под шнур, на котором висят игрушки и стараться не задеть их, залезть по лестнице до солнышка.</p> <p>Игра: «Займи лучик», «Веселые змейки».</p>

	2	«Цветочки на полянке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать основные физические качества: координацию движений, ловкость, выносливость посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Продолжать развивать умение преодолевать чувство страха на ограниченной поверхности. 3. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. 	<p>ОРУ с мешочками-цветочками. Броски в сетку мишень, проползти по скамейке на четвереньках, с мешочком на спине. Игра: «Зайцы и капуста» «Попади в мишень» (музыкальная)</p>
	3-4	«Домик для зайки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге по кругу, используя модули. 2. Развивать координацию движений с помощью нетрадиционных видов ползания и лазания. 3. Формировать стремление добиться цели (результата) - добежать, донести, перепрыгнуть) 	<p>ОРУ с мягкими модулями (кубики, бруски, подушки) - перелезание через модули; - подлезание под модули; - «змейкой» вокруг модулей; - прыжки по подушкам, через подушки Игры: «Построй домик для зайки» «Найди свой домик»</p>
Спортивные развлечения и упражнения				
Январь	1	«Веточки колючие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение бережно относиться к предметам. 2. Развивать прыжковую выносливость используя еловые веточки. 3. Воспитывать у детей смелость, решительность при выполнении упражнений. 	<p>ОРУ с елочными шарами. Пробежать под веточкой, проползти под веточкой, перепрыгнуть через веточки, пройти по коридору между веточками и добавить ползание по скамейке под модулем и положить игрушку елочную возле елочки. Игра: «Елочные игрушки» (собраться у елочки).</p>
Июнь		«Здравствуй лето» - игра путешествие с элементами подвижных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать у детей радостное настроение с помощью игровых элементов. 2. Добиваться у детей правильного и четкого выполнения упражнений. 3. Воспитывать дружеские чувства к сверстникам. 	<p>Разминка – ходьба по извилистой тропинке, между шишками, кочками, оврагами. Игра с медведем. Метание шишек медведю. Игра: «Ежики» «Лягушки» «У медведя во бору» «Совушка» «Бездомный заяц»</p>

	2	«Разноцветные колечки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную деятельность детей. 2. Совершенствовать знания цвета, размера. 3. Воспитывать дружеские отношения во время игр. 	<p>Игры: «Займи домик» «Найди свой цвет» «Автомобили» «Летающие тарелки» «Сними шапку»</p>
	3-4	«Маленькие мы и большие мячи»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать выполнять упражнения с большими мячами. 2. Развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу используя нетрадиционные формы проведения. 3. Воспитывать интерес детей к игре с мячом. 	<p>Игры с большими мячами: «Кто дальше прокатит мяч» «Попади в воротики» «Попади в кольцо» «Попади в цель» «Собери мячи» (по цвету, по размеру)</p>
Июль	1	«В гостях у зайца»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с разнообразными подвижными играми, и уметь применять в самостоятельной деятельности. 2. Закрепить в играх ранее полученные знания. 	<p>«Упражнения с морковкой» Игры: «Сорви морковку» «Перепрыгни ручеек» «Кролики» «Зайцы в огороде»</p>
	2	«Лей, лей, не жалей»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную активность детей. 2. Развивать ловкость, быстроту, сообразительность используя игры с водой. 3. Создать радостное настроение у детей 4. Активизировать детей к выполнению заданий с помощью интересных развлекательных игр с водой. 	<p>Поймай рыбку. «Водовозы» (носим воду ложками, кружками, на машинке) Напейся, не облейся. Подвижные игры: «Сом и рыбки», «Рыбки в пруду» Дети пускают мыльные пузыри.</p>
	3-4	«Толстая веревочка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с понятием «толстая веревочка», длинная и короткая веревочка. 2. Развивать силу ног при прыжках через веревку. 3. Выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия. 	<p>Игры: со змейкой («Удав», «Шустрые змейки») Перепрыгивать через змейки, «Под канатом», «Над канатом», «Пробеги под веревкой».</p>
Август	1-2	«Путешествие на цветочную поляну»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика плоскостопия используя упражнения босиком по траве и ребристым дорожкам. 2. Закаливание организма детей посредством босоногохождения и ножных ванночек. 3. Разнообразить деятельность детей используя камушки, ракушки, платочки. 	<p>Ходьба по различным дорожкам и траве. Собирать ногами камушки, ракушки, листики. Закаляем ноги в контрастных ваннах. Обтирание. Подвижные игры: «Займи цветочек»</p>

			4. Закреплять знания цвета, формы, размера.	«Собери цветочки в пары» (3,4)
	3-4	«Сюжетные подвижные игры по сказке «Машенька и медведь»	1. Разнообразить двигательную активность. 2. Прививать детям любовь к физическим упражнениям через игру и музыку и сюжетные занятия.	Полоса препятствий – по лесной дорожке. Подвижная игра «Пчелы и медведь» «У медведя во бору» «Отгадай, что в мешке» (доставать предметы и называть форму предмета)

Календарно - тематический план совместной деятельности для детей младшей группы (3-4 года).

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание
Занятия, способствующие общефизическому развитию детей				
Сентябрь	1	«Осень в гости к нам пришла»	1. Упражнять в ходьбе по кругу, выполняя простые задания с нетрадиционным инвентарем. 2. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве используя нетрадиционное оборудование. 3. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 4. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.	ОРУ с листочками. Полоса препятствий: прыжки через предметы, по доске через речку, перешагивать предметы, в тоннель. Игры: «По ровненькой дорожке», «К мишке в гости».
	2	«Физкультура для зайчонка»	1. Упражнять в ходьбе по кругу, используя нетрадиционное оборудование и нетрадиционные методы обучения. 2. Упражнять в бросках предметов вдаль и в прыжках через предметы, используя нетрадиционное оборудование. 3. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям.	ОРУ без предметов, с мешочком. Полоса препятствий: - «По кочкам» - «Обходят кусты» («змейкой вокруг кеглей») - «Ползут по доске через овраг» Метание мешочков в мишень с расстояния 1,5 – 2 метра. Игры: «Здравствуй друг», «Зайцы и капуста», «Зайцы и лиса», «Займи место», «Попади в цель».

	3-4	«Веселые бельчата»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах, перепрыгивая змейки, пробовать пролезть в обруч. 2. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость используя нетрадиционное оборудование. 3. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям используя нетрадиционное оборудование. 	<p>ОРУ с шишкой.</p> <p>Полоса препятствий: через змейки, пролезание в норку, используя сетку мишень, ходьба по бревну, изменяя высоту и направление.</p> <p>Игры: «В гости к белочке», «Шишки для белочки»</p>
Октябрь	1-2	«В магазин игрушек».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомить детей в использовании одного пособия в различных видах деятельности. 2. Практиковать метание предметов в вертикальную и горизонтальную цель используя мягкие игрушки. 3. Упражнять выполнять задания в парах. 4. Развивать глазомер, ловкость, фантазию при выполнении упражнений с нетрадиционным оборудованием. 	<p>ОРУ с мягкими игрушками.</p> <p>Броски игрушек в сетку с окошками или волейбольную.</p> <p>Броски в перевернутую бочку-модуль.</p> <p>Игры: «Найди свою маму» «Воробьи в гнезда» «Лохматый пес» «Хитрая лиса» «Найди друга»</p>
	3-4	«Просто так»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с упражнениями игрового стретчинга и с новыми играми про животных. 2. Развивать ловкость, равновесие, гибкость при выполнении упражнений игрового стретчинга. 3. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям 4. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 	<p>Конспект.</p> <p>Упражнения игрового стретчинга.</p> <p>Игровые танцы под музыку.</p>
Ноябрь	1-2	«Путешествие на поезде»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с выполнением нетрадиционных упражнений с обручем. 2. Практиковать прыжки из обруча в обруч. 3. Совершенствовать умение катать обруч в прямом направлении. 4. Развивать ловкость, координацию движений. 	<p>ОРУ с обручем. Упражнения: «Вертушка», «Рукушка», «На лодочке», «Коробочка»</p> <p>Станции: «Спортивная» (бег по наклонной доске, ползание на животе, прыжки из обруча в обруч) «Лесная» (пролезание в обруч, тоннель и метание в цель) «Игровая» «Карусель» «День и ночь»</p>

	3	«По реке на лодочках»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге разными способами, с выполнением различных заданий. 2. Упражнять в лазании по разным видам приставным лестницам. 3. Развивать нравственно - волевые качества. 4. Сформировать интерес ребенка к своему краю. 5. Воспитывать чувство взаимовыручки и коллективизма. 	<p>ОРУ на скамейках. Разминка с полосой препятствий: «по болоту», «по мосту через реку», «овраг», «вброд по реке» ... Лазание: - по «горам», приставным шагом по лестницам стремянкам - по наклонным доскам на четвереньках - перешагивать рейки лестницы, лежащей на полу - прыжки через «Змейку» Подвижные игры: «Скворечники», «Воробьи-попрыгунчики»</p>
	4	«Разноцветные колечки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросках колец в горизонтальную цель. 2. Развивать двигательные качества: координацию движений, ловкость, скорость с помощью нетрадиционного оборудования, используя элементы аэрохоккея. 3. Закреплять знания основных цветов используя игры с кольцами. 4. Развивать воображение детей, внимание, используя игры с нетрадиционным оборудованием. 	<p>ОРУ с колечками. Крутим на пальчике, на руке, вертушку, катаем вдаль. Игры в парах: толкаем кольцо напарнику, тот ловит. Игры: «Найди свой цвет», «Найди свою пару», «Прокати колесико», «Собери цветочки», «Светофор».</p>
	1-2	«Зимние забавы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать упражнять в бросках в цель и на дальность используй нетрадиционное оборудование. 2. Упражнять выполнять движения красиво, под музыку, используя нетрадиционное оборудование. 3. Развивать воображение, творчество и инициативу, познавательную активность детей. 4. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. 	<p>ОРУ со снежками и снежинками. Игры: «Снежинки, снежинки», «Попади снежком в мишень», «Попади в снеговика»</p>
Декабрь				

	3	«Зимушка-зима»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в спуске на животе по доске сверху вниз с небольшой высоты. 2. Повторить прыжки вверх до предмета, используя нетрадиционное оборудование, метание предметов в даль. 3. Закрепить умение перешагивать через предметы. 4. Воспитание волевых, скоростных качеств. 5. Повторение навыков спрыгивания со скамейки. 6. Способствовать физическому развитию детей ловкости и равновесии. 7. Преодолевать страх при лазании на возвышенности 	<p>Конспект. ОРУ: палочка со снежинкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - спуск на животе вниз по доске, лежащей на высоте 30-40 см. - «По сугробам» - перешагивание через модули - ходьба по доске, перешагивание через снежки - прыжок в высоту до снежинки, до сосульки. <p>Игры: «Ледяная фигура замри», «Зайка беленький сидит», «Зайцы и волк».</p>
	4	«Веселые змейки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, быстроты с применением нетрадиционного оборудования. 2. Упражнять в беге, ходьбе, прыжках с применением нетрадиционного спортивного инвентаря. 3. Развивать творчество и инициативу, познавательную активность детей. 4. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. 	<p>ОРУ со змейками из галстуков. Вращаем змейкой перед собой, сбоку, над головой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки через змейку, свернутую в кружочек - ходьба по змейке, сохраняя равновесие - прыжки через маленьких змеек, лежащих друг за другом, на расстоянии 40 см. - пролезть в отверстие из модулей, не задевая руками его. <p>Игры: «Удав», «Догоните змейку», «Убегаете от змейки»</p>
Январь	2	«Волшебная верёвочка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять прыжкам, используя длинную веревку. 2. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии с темпом музыки. 3. Развивать двигательные качества: ловкость, координацию движений, силу ног при прыжках через веревку и высоту. 4. Разнообразить физическую деятельность детей, используя игровые упражнения с веревочкой. 	<p>Ходьба и бег, держась за веревку. ОРУ с длинной веревкой. Прыжки через веревку Проползти под веревочкой и не задеть мячики. Прыжки в высоту до мячиков, подвешенных на шнуре. Игры: «Воробьи-попрыгунчики», «Зайка серый умывается»</p>

	3	«Витаминки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросках мячей в горизонтальную и вертикальную цель, используя шары сухого бассейна. 2. Развивать двигательные качества: координацию движений, ловкость, скорость с помощью нетрадиционного оборудования. 3. Совершенствовать знания основных цветов используя игры с мячами из сухого бассейна. 4. Развивать воображение детей, внимание. 	<p>ОРУ с мячами из сухого бассейна.</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в бассейн - броски мячей в корзину - броски мячей в перевернутый тоннель - броски мячей в цель (мишени) <p>Игры: «Быстро возьми, быстро положи» «Найди свой цвет» «Орешки для белочки» «Собери витаминки»</p>
	4	«На пенечках»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений на возвышенности, используя степы. 2. Укрепление мышц и связок ног. 3. Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков при выполнении комплекса упражнений на степах. 4. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой». 5. Практиковать подлезание под сеткой, не задевая руками пол, и над сеткой, сохраняя равновесие. 	<p>Комплекс упражнений на степах.</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по степам -перешагивание через степы -спрыгивание со степов -подлезание под сеткой-сосульки, не задевая руками пол -перешагивание сетки-сосульки, сохраняя равновесие. <p>Игры: «Воробышки и кот», «Скворечники», «Мы топаем ногами»</p>
Февраль	1-2	«Смело, и гордо ставим рекорды»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить высокую двигательную активность детей посредством применения нетрадиционного оборудования. 2. Упражнять в прыжках в длину и высоту, используя нетрадиционное оборудование. 3. Развивать силу рук и мышцы верхнего плечевого пояса выполняя упражнения с гантелями. 4. Воспитывать дружеские отношения во время игр. 	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Дети выполняют задания на станциях.</p> <p>1 станция – «зайчата» прыжки через пуговицы</p> <p>2 станция – «обезьянки», лазание по гимнастической лестнице до игрушки (олимпийские символы: мишка, заяц, леопард)</p> <p>3 станция – «прыжки в высоту с места, до предмета» (используя мячики на резинке)</p> <p>4 станция – ходьба по рейке лестницы, лежащей на полу, обратно по бревну.</p> <p>Игра: «Мишка олимпийский – догони нас» «Зайцы в огороде»</p>

	3	«Играйте на здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей понятие – мячи бывают разные. 2. Учить прокатывать мяч по ограниченной поверхности, используя нетрадиционные формы занятия. 3. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, посредством использования нетрадиционного оборудования. 4. Воспитывать у детей чувство взаимопомощи, уметь играть в парах. 	<p>ОРУ: мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - катают мячи двумя руками в прямом направлении. - катают мяч за воспитателем и догоняют - катают мяч в ворота в парах - катают по скамейке - катают в тоннель - бросаем в вертикальную цель (Тоннель, сетка мишень) <p>Игры: «Мяч не теряй, вверх поднимай», «Мяч на шнуре» «Чей мяч дальше», «Попади в окошечко», «Прокати в ворота», «Прокати по доске»</p>
	4	«Автомобилисты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении различных заданий в движении, используя для ориентира летающие тарелки. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы, используя летающие тарелки. 3. Разнообразить двигательную деятельность детей, играя в подвижные игры с летающими тарелками. 4. Дать представление о правилах 5. дорожного движения, играя в подвижные игры.. 	<p>ОРУ с летающими тарелками.</p> <p>Игры: «С кочки на кочку», «Воробушки и автомобиль», «Светофор».</p>
Март	1-2	«Мой веселый большой мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1 Развивать двигательные качества: координацию движения, гибкость, силу выполняя упражнения на фитболе. 2 Укреплять мышцы спины, живота, ног, верхнего плечевого пояса посредством упражнений на фитболе. 3 Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности. 	<p>Различные виды ходьбы и бега в движении во время разминки.</p> <p>ОРУ с фитболом.</p> <p>Катаем мяч вдаль.</p> <p>Катаем мяч в воротики.</p> <p>Игры: «Катаем снежный ком», «Снеговик»</p>

	3	«В стране Кругляндии»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и совершенствовать двигательные качества: силу, выносливость, координацию движения, равновесие. 2. Формировать правильную осанку. 3. Упражнять в ползании и лазании по ограниченной поверхности. 4. Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, бросках в парах, удар о пол и ловля, прокатывании обручей. 5. Воспитывать умение преодолевать трудности. 	<p>ОРУ с обручем</p> <ul style="list-style-type: none"> - подлезание под веревку - ползание по скамейке на четвереньках - пролезание через круглый тоннель - метание в горизонтальную цель - броски мяча вверх, и ловля, удар о пол и ловля - катание обручей по полу <p>Игры: «Найди круглые предметы» «Займи место в обруче»</p>
	4	«Веселая пуговка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросках предметов в горизонтальную цель посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Развивать координацию, ловкость, равновесие, используя упражнения с пуговками. 3. Развивать воображение, фантазию, мышление, выполняя упражнения и подвижные игры с пуговкой. 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, уважения в играх с пуговкой. 	<p>ОРУ с пуговкой.</p> <p>Прыжки в длину, подряд через несколько пуговок.</p> <p>Броски пуговицы в горизонтальную цель, элементы аэрохоккея.</p> <p>Игры и развлечения: «Займи место на пуговке», «Найди пару», «Аэрохоккей с пуговкой» «Пуговка в круг» (бросать пуговицы в круг, сделанный из веревки).</p>
	1	«Разноцветные воздушные шары»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: ловкость, координацию движений, используя игры и упражнения с воздушными шарами. 3. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 4. Профилактика нарушения осанки. 5. Эмоциональная разрядка детей. 	<p>ОРУ с воздушными шарами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивать шар рукой, чтобы он не упал на пол; - передача над волейбольной сеткой; - броски через «окошечки»; <p>Игры: «Соберись по цвету», «Светофор», «Веселые волейбол», «Шар не теряй, вверх поднимай»</p>
Апрель				

	2	«Космические приключения землян»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в метании предметов на дальность и в прыжках через препятствия. 2. Развиваем силу рук, координацию движений при метании мешочков – звезд. 3. Знакомим с элементарными знаниями на тему - космос. 	<p>ОРУ со звездами. Ходьба и бег выполняя задания: перешагивать звезды, перепрыгивать звезды, вытянуть руки до звезды. «Метеориты» Метание мешочков вдаль. «Преодолей препятствия» - пройти по полосе препятствий: по скамейке на животе, под модулем тоннель, прыжки через кочки, проползти в тоннель, и построить ракету из модулей. Игры: «Ждут нас быстрые ракеты», «Построй ракету»</p>
	3-4	«Пожарные на учении»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании по гимнастической лестнице стремянке, посредством нетрадиционных видов лазания. 2. Развивать координацию движений, ловкость при выполнении упражнений с лестницей. 3. Разнообразить двигательную активность детей применяя нетрадиционные виды лазания по лестницам. 4. Воспитывать смелость, решительность, преодолевать страх при лазании по лестнице. 	<p>ОРУ с использованием лестниц-стремянки. Ходьба и бег разными способами: - лазание по наклонной лестнице до колокольчика - ходьба с перешагиванием реек лестниц, лежащих на полу - ходьба по наклонной доске, держа в руке ведерко. - ходьба приставным шагом по нижней рейке гимнастической лестницы - ползти по скамейке, которая стоит в тоннеле, на животе</p>
Май	1-2	«Первые цветочки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать основные физические качества: координацию движений, ловкость, выносливость посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Продолжать развивать умение преодолевать чувство страха на ограниченной поверхности. 3. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. 	<p>ОРУ с мешочками-цветочками. Броски в сетку мишень, проползти по скамейке на четвереньках, с мешочком на спине. Игра: «Зайцы и капуста» «Попади в мишень» (музыкальная)</p>

	3	«Построй крепость»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге по кругу, с различными заданиями, используя модули. 2. Развивать координацию движений с помощью нетрадиционных видов ползания и лазания. 3. Совершенствовать метание мешочков в цель. 4. Повторить прыжок в длину с места. 	<p>ОРУ с мягкими модулями (кубики, бруски, подушки)</p> <p>Разминка с игрой: «Займи место»</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезание через модули; - подлезание под модули; - «змейкой» вокруг модулей; - прыжки по подушкам, через подушки <p>Игры: «Построй крепость» «Найди свой цвет»</p>
	4	Итоговое мероприятие: «Прогулка в лес»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать веселое спортивное настроение у детей. 2. Развивать самостоятельность в использовании приобретенных двигательных навыков у детей. 3. Воспитывать взаимосвязь и взаимопонимание между детьми в двигательной активности. 	<p>Палки гимнастические разложены по залу: змейкой, перешагивать, перепрыгивать.</p> <p>ОРУ с палкой.</p> <p>Полоса препятствий с использованием модулей, лестниц, бревна.</p> <p>Игры: «Птички в гнездышках» «Прыгни через веточки»</p>
	Спортивные развлечения и упражнения			
Январь	1	«В гостях у Дедушки Мороза»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить деятельность детей, создавать бодрое, радостное настроение. 2. Стимулировать активность детей, закрепить ранее полученные знания и умения ползания по наклонной доске, под предметами, метание предметов в цель. 3. Развивать мышление, воображение, культуру чувств. 	Конспект
Июнь	1	«Здравствуй лето» - игра путешествие с элементами подвижных игр.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать у детей радостное настроение с помощью игровых элементов. 2. Добиваться у детей правильного и четкого выполнения упражнений. 3. Воспитывать дружеские чувства к сверстникам. 	<p>Разминка – ходьба по извилистой тропинке, между шишками, кочками, оврагами.</p> <p>Игра с медведем. Метание шишек медведю.</p> <p>Игра: «Ежики» «Лягушки» «У медведя во бору», «Совушка», «Бездомный заяц»</p>
	2	«Разноцветные колечки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную деятельность детей. 2. Повторять знания цветов, размера. 3. Воспитывать дружеские отношения во время игр. 	<p>Игры: «Займи домик» «Найди свой цвет» «Автомобили»</p>

				«Летающие тарелки» «Сними шапку»
	3-4	«Мяч не теряй, вверх поднимай»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении ловле и передачи мяча. 2. Повторять и закреплять знания цветов, размера предметов. 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом 4. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, упражнять энергично отталкивать мяча при прокатывании. 5. Воспитывать умение играть в парах. 	<p>Игры с гимнастическими мячами.</p> <p>Игры: «Гонка мячей» «Кто дальше прокатит мяч» «Попади в воротаки» «Попади в кольцо» «Попади в цель» «Мяч не теряй, вверх поднимай»</p> <p>Игры с малыми мячами: «Сбей мяч» «Кто дальше» «Собери мячи» (по цвету, по размеру)</p>
Июль	1	«В гостях у зайца»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с разнообразными подвижными играми, и уметь применять в самостоятельной деятельности. 2. Закрепить в играх ранее полученные знания. 	<p>Игры: «Сорви морковку» «Перепрыгни ручеек» «Кролики» «Зайцы в огороде»</p>
	2	«Лей, лей, не жалей»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную активность детей. 2. Развивать ловкость, быстроту, сообразительность. 3. Создать радостное настроение у детей. 4. Активизировать детей к выполнению заданий с помощью интересных развлекательных игр с водой. 	Конспект.
	3-4	«Непослушные мячи»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с новыми свойствами предметов 2. Повторить разученные упражнения с мячом. 3. Развивать ловкость, пробовать отбивать мяч в пол. 4. Воспитывать в детях уважения друг к другу. 	Игры: «Быстрый мячик», «Найди мяч», «Мяч не теряй, вверх поднимай». «Мой веселый звонкий мяч»
Август	1	«Путешествие на цветочную поляну»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика плоскостопия. 2. Закаливание организма детей. 3. Разнообразить деятельность детей. 4. Повторение знаний цвета, формы, размера. 	<p>Ходьба по различным дорожкам и траве.</p> <p>Собирать ногами камушки, ракушки, листики. Закаляем ноги в контрастных ваннах. Обтирание.</p> <p>Подвижные игры: «Займи цветочек» «Собери цветочки в пары» (3,4)</p>

	2	«Сюжетные подвижные игры по сказке «Машенька и медведь»	1. Разнообразить двигательную активность. 2. Прививать детям любовь к физическим упражнениям через игру и музыку.	Полоса препятствий – по лесной дорожке. Подвижная игра «Пчелы и медведь» «У медведя во бору» «Отгадай, что в мешке» (доставать предметы и называть форму предмета)
	3-4	«В зоопарке» (подвижные игры с бегом, лазанием, метанием, прыжками)	1. Повторить знания о диких и домашних животных. 2. Развитие ловкости, быстроты, скорости в подвижных играх. 3. Повторить разные виды ходьбы, бега и прыжков.	Ходьба и бег разными видами (подражать образам животных) Игры: «Цыплята и наседка» «Кошка и мыши» «Лохматый пес» «Солнышко и дождик» «Волк во рву» «Хитрая лиса» «Бездомный заяц»

Тематический план, разработанный для средней группы (4-5 лет)

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание
Сентябрь	1	Диагностика	1. Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности детей используя нетрадиционное оборудование.	Выполнение тестовых заданий
	Занятия, способствующие общефизическому развитию.			
	2	«Физкультура для зайчонка»	1. Упражнять в ходьбе по кругу, используя нетрадиционное оборудование и нетрадиционные методы обучения. 2. Упражнять в бросках предметов в цель. 3. Упражнять в прыжках через предметы, используя нетрадиционное оборудование. 4. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям.	ОРУ без предметов, с мешочком. Полоса препятствий: - «По кочкам» - «Обходят кусты» («змейкой вокруг кеглей») - «Ползут по доске через овраг» Метание мешочков в мишень с расстояния 1,5 – 2 метра. Игры: «Здравствуй друг», «Зайцы и капуста», «Замри», «Зайцы и лиса» «Займи место»,

				«Попади в цель»
	3-4	«Веселые бельчата»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе по бревну, в пролезании правым, левым боком используя нетрадиционное оборудование. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль змейки, перепрыгивая ее, справа и слева. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. 3. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 4. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям. 	<p>ОРУ с шишкой.</p> <p>Полоса препятствий: через змейку, пролезание в норку, используя сетку мишень (идти вдоль сетки), ходьба по бревну, изменяя высоту и направление.</p> <p>Игры: «В гости к белочке», «Шишки для белочки»</p>
Октябрь	1-2	«В магазин игрушек».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить детей использовать одно пособие в различных видах деятельности. 2. Практиковать метание предметов в вертикальную и горизонтальную цель. 3. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 4. Совершенствовать броски предметов в парах. 5. Развивать глазомер, ловкость, фантазию. 	<p>ОРУ с мягкими игрушками.</p> <p>Броски игрушек в сетку с окошками или волейбольную.</p> <p>Броски в перевернутую бочку-модуль.</p> <p>Игры: «Найди свою маму» «Воробы в гнезда» «Лохматый пес» «Хитрая лиса» «Найди друга»</p>
	3-4	«Просто так»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с новыми играми про животных. 2. Познакомить с упражнениями игрового стретчинга. 3. Развивать ловкость, равновесие, гибкость при выполнении упражнений игрового стретчинга. 4. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям 5. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 	<p>Конспект</p> <p>Упражнения игрового стретчинга.</p> <p>Игровые танцы под музыку.</p>
Ноябрь	1-2	«Путешествие на поезде»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять выполнять вертушку обручем. 2. Практиковать прыжки из обруча в обруч. 3. Совершенствовать умение катать обруч в прямом направлении. 	<p>ОРУ с обручем</p> <p>Станции:</p> <p>«Спортивная» (бег по наклонной доске, ползание на животе, прыжки из обруча в</p>

			4. Развивать ловкость, координацию движений.	обруч) «Лесная» (пролезание в обруч, тоннель и метание в цель) «Игровая» «Карусель» «День и ночь»
	3	«По реке на лодочках»	1. Упражнять в ходьбе и беге разными способами, с препятствием. 2. Упражнять в лазании по разным видам лестниц, по канату. 3. Развивать нравственно - волевые качества. 4. Сформировать интерес ребенка к своему краю. 5. Воспитывать чувство взаимовыручки и коллективизма.	ОРУ на скамейках. Разминка с полосой препятствий: «по болоту», «по мосту через реку», «овраг», «вброд по реке» ... Лазание: - по «горам» - по канату - по наклонным доскам, с помощью каната - по наклонной доске, положенной на турник Подвижные игры: «Скворечники» «Воробьи-попрыгунчики»
	4	«Разноцветные колечки»	1. Упражнять в бросках колец в горизонтальную. 2. Развивать двигательные качества: координацию движений, ловкость, скорость с помощью нетрадиционного оборудования. 3. Совершенствовать знания основных цветов используя игры с кольцами. 4. Развивать воображение детей, внимание.	Игры: «найди свой цвет», «Найди свою пару», «Прокати колесико», «Собери цветочки», «Светофор».
Декабрь	1-2	«Зимние забавы»	1. Продолжать упражнять в бросках в цель и на дальность используй нетрадиционное оборудование. 2. Упражнять выполнять движений красиво, под музыку, используя нетрадиционное оборудование. 3. Развивать воображение, творчество и инициативу, познавательную активность детей. 4. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре.	ОРУ со снежками и снежинками. Игры: «Снежинки, снежинки», «Попади снежком в мишень», «Попади в снеговика»

	3	«Зимушка-зима»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в спуске на животе по доске сверху вниз. 2. Повторить прыжки вверх до предмета, метание предметов в даль. 3. Закрепить умение перешагивать через модули. 4. Воспитание волевых, скоростных качеств. 5. Повторение навыков спрыгивания со скамейки. 6. Способствовать физическому развитию детей ловкости и равновесии. 7. Преодолевать страх при лазании на возвышенности 	<p>Конспект. ОРУ: палочка со снежинкой</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем по стремянке, спуск на животе вниз по доске - перешагивание через модули - ходьба по скамейке с перешагивание через кубики - прыжок в высоту до снежинки <p>Игры: «Ледяная фигура замри», «Зайка беленький сидит», Зайцы и волк»</p>
	4	«Веселые змейки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты с применением нетрадиционного оборудования. 2. Упражнять в беге, ходьбе, прыжках с применением нетрадиционного спортивного инвентаря. 3. Развивать творчество и инициативу, познавательную активность детей. 4. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. 	<p>ОРУ со змейками из галстуков. Игры: «Удав», «Летающий змей», Игры-эстафеты: «Кто быстрее».</p>
Январь	2	«Волшебная верёвочка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять прыжкам, используя длинную веревку. 2. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии с темпом музыки. 3. Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений. 4. Разнообразить физическую деятельность детей. 	<p>ОРУ с длинной веревкой. Прыжки через длинную веревку. Игры: «Море волнуется раз»</p>
	3	«Витаминки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросках мяча в горизонтальную и вертикальную цель используя шары сухого бассейна. 2. Развивать двигательные качества: координацию движений, ловкость, скорость с помощью нетрадиционного оборудования. 3. Совершенствовать знания основных цветов используя игры с мячами из сухого бассейна. 	<p>ОРУ с мячами из сухого бассейна. - броски мяча в бассейн - броски мячей в корзину - броски мячей в перевернутый тоннель - броски мячей в цель (мишени) Игры: «Быстро возьми, быстро положи»</p>

			4. Развивать воображение детей, внимание.	«Найди свой цвет» «Орешки для белочки» «Собери витаминки»
	4	«На пенечках»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык движений на возвышенности. 2. Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков. 3. Укрепление мышц и связок стоп, бедра. 4. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой». 5. Практиковать подлезание под дугой и над дугой. 	<p>Комплекс упражнений на степях. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по степам -перешагивание через степы -прыжки на двух ногах со степа на степ -прыжки на двух ногах «змейкой» вокруг степов -подлезание под барьеры разной высоты -перелезание через большие модули <p>Игры: «Воробышки и кот», «Скворечники», «Мы топаем ногами»</p>
Февраль	1-2	«Смело, и гордо ставим рекорды»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить высокую двигательную активность детей посредством применения нетрадиционного оборудования. 2. Упражнять в прыжках в длину и высоту, используя нетрадиционное оборудование. 3. Воспитывать дружеские отношения во время игр. 	<p>ОРУ с гантелями. Дети выполняют задания на станциях.</p> <p>1 станция – «зайчата» 2 станция – «обезьянки» 3 станция – «прыжки в высоту с места, до предмета» 4 станция – ходьба по рейке лестницы, лежащей на полу, обратно по бревну.</p> <p>Игра: «Медведь» «Зайцы в огороде»</p>

	3	«Играйте на здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей понятие – мячи бывают разные. 2. Учить прокатывать мяч в воротики, в тоннель, по доске, по скамейке используя нетрадиционные формы занятия. 3. Воспитывать интерес к двигательной деятельности, посредством использования нетрадиционного оборудования. 4. Воспитывать у детей чувство взаимопомощи, уметь играть в парах. 	<p>ОРУ: мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - катают мячи двумя руками в прямом направлении. - катают мяч за воспитателем и догоняют - катают мяч ввороти в парах - катают по скамейке - катают в тоннель - бросаем в вертикальную цель (Тоннель, сетка мишень) <p>Игры: «Мяч не теряй, вверх поднимай» «Чей мяч дальше», «Попади в окошечко», «Прокати в ворота», «Прокати по доске»</p>
	4	«Автомобилисты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении различных заданий в движении, используя для ориентиров летающие тарелки. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы, используя летающие тарелки. 3. Разнообразить двигательную деятельность детей, играя в подвижные игры с летающими тарелками. 4. Дать представление о по правилам дорожного движения, играя в подвижные игры.. 	<p>ОРУ с летающими тарелками.</p> <p>Игры: «С кочки на кочку», «Воробушки и автомобиль», «Светофор».</p>
Март	1-2	«Мой веселый большой мяч»»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: координацию движения, гибкость, силу выполняя упражнения на фитболе. 2. Укреплять мышцы спины, живота, ног, верхнего плечевого пояса посредством упражнений на фитболе. 3. Упражнять выполнять упражнения в паре со сверстниками. 4. Побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности. 	<p>Различные виды ходьбы и бега в движении во время разминки.</p> <p>ОРУ мячом фитболом.</p> <p>Катаем мяч в парах.</p> <p>Катаем мяч в воротики.</p> <p>Игры: «Катаем снежный ком», «Снеговик»</p>

	3-4	«В стране Кругляндии»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и совершенствовать двигательные качества: силу, выносливость, координацию движения, равновесие. 2. Формировать правильную осанку. 3. Упражнять в ползании и лазании по ограниченной поверхности. 4. Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, бросках в парах, удар о пол и ловля, прокатывании обручей. 5. Воспитывать умение преодолевать трудности 	<p>ОРУ с обруча</p> <ul style="list-style-type: none"> - подлезание под веревку - ползание по скамейке на четвереньках - пролезание через круглый тоннель - метание в горизонтальную цель - броски мяча вверх, и ловля, удар о пол и ловля - катание обручей по полу <p>Игры: «Найди круглые предметы» «Попади в мяч» «Пузырь»</p>
Апрель	1	«Разноцветные воздушные шары»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: ловкость, координацию движений, скорость. 3. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 4. Профилактика нарушения осанки. 5. Эмоциональная разрядка детей. 	<p>ОРУ с воздушными шарами.</p> <p>Игры: «Соберись по цвету», «Светофор», «Веселые волейбол», «Шар не теряй, вверх поднимай»</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивать шар рукой, чтобы он не упал на пол; - броски в парах; - передача над волейбольной сеткой; - броски через «окошечки»; - палкой вести шар; - передавать палкой шар в парах;

	2	«Космические приключения землян»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование метания предметов на дальность. 2. Упражнять в прыжках через препятствия, в беге с выпрыгиванием до предмета. 3. Развиваем чувство ритма при выполнении танца. 4. Развиваем кругозор в области космонавтики, воображение. 	<p>ОРУ со звездами. Ходьба и бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по наклонной доске - с выпрыгиванием до предмета - бег с вращением вокруг своей оси - бег навстречу друг другу (по внутреннему и внешнему кругу) <p>Игры-эстафеты на тему «Космос», «Невесомость в космосе», «Луноход», «Крутилки», «Капитаны» «Ждут нас быстрые ракеты»</p>
	3-4	«Пожарные на учении»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании по гимнастической лестнице, лестнице стремянке, посредством нетрадиционных видов лазания. 2. Развивать координацию движений, ловкость при выполнении упражнений с лестницей. 3. Разнообразить двигательную активность детей применяя нетрадиционные виды лазания по лестницам. 4. Воспитывать смелость, решительность не бояться высоты. 	<p>ОРУ с использованием лестниц-стремянки. Ходьба и бег разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по лестнице до колокольчика - с перешагиванием лестниц, лежащих на полу - в разном темпе и с изменением направления - ходьба по наклонной доске - ходьба боком по нижней рейке лестницы - ползти по скамейке на животе
Май	1-2	«Первые цветочки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать основные физические качества: координацию движений, ловкость, выносливость посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Продолжать развивать умение преодолевать чувство страха на ограниченной поверхности. 3. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом 	<p>ОРУ с мешочками-цветочками. Игра на внимание «Пожалуйста» или «Не урони» (нести цветочек на голове, у кого падает, тот выходит из игры), «Зайцы и капуста» «Точно в цель»</p>

	3	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и физической подготовленности детей, используя нетрадиционное оборудование. 2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя. 3. Упражнять ползании, развивая координацию движений; в равновесии используя модули и нетрадиционные виды лазания и ползания. 	Выполнение тестов
	4	Итоговое мероприятие: «Построй крепость»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге в разном темпе, с различными заданиями. 2. Развивать координацию движений с помощью нетрадиционных видов ползания и лазания. 3. Совершенствовать метание мешочков в цель. 4. Повторить прыжок в длину с места. 	<p>ОРУ с мягкими модулями (кубики, бруски, подушки)</p> <p>Разминка с игрой: «Займи место»</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезание через модули; - подлезание под модули; - «змейкой» вокруг модулей; - «летающие тарелки» - бросок подушечки вверх - прыжки по подушкам, через подушки, через 2-3 подушки - прыжки через веревку с продвижением вперед <p>Игры: «Построй крепость» «Найди свой цвет»</p>
Спортивные развлечения и упражнения				
Январь	1	«В гости к Деду Морозу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для эмоционального отдыха детей, снятие психического напряжения 2. Развитие способностей к импровизации, готовности к экспромту 3. Формирование коммуникативной культуры 4. Формирование стремления у детей активно участвовать в развлечениях 5. Создать условия для творческого самовыражения 6. Расширение кругозора детей, их обогащение разнообразными впечатлениями за счёт средств 	Конспект

			интеграции содержания различных образовательных областей 7. Закрепление полученных знаний, умений и навыков	
Июнь	1	«Здравствуй лето» - игра путешествие с элементами подвижных игр.	1. Создать у детей радостное настроение с помощью игровых элементов. 2. Добиваться у детей правильного и четкого выполнения упражнений. 3. Воспитывать дружеские чувства к сверстникам.	Разминка – ходьба по извилистой тропинке, между шишками, кочками, оврагами. Игра с медведем. Метание шишек медведю. Игра: «Ежики» «Лягушки» «У медведя во бору» «Совушка» «Бездомный заяц»
	2	«Разноцветные колечки»	1. Разнообразить двигательную деятельность детей. 2. Совершенствовать знания цвета, размера. 3. Воспитывать дружеские отношения во время игр.	Игры: «Займи домик» «Найди свой цвет» «Автомобили» «Летающие тарелки» «Сними шапку»
	3-4	«Мяч не теряй, вверх поднимай»	1. Упражнять в выполнении ловле и передачи мяча. 2. Совершенствовать знания цвета, размера предметов. 3. Развивать ловкость в игровом задании с мячом 4. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, упражнять энергично отталкивать мяча при прокатывании. 5. Воспитывать умение играть в парах.	Игры с гимнастическими мячами. Игры: «Гонка мячей» «Кто дальше прокатит мяч» «Попади в воротики» «Попади в кольцо» «Попади в цель» «Мяч не теряй, вверх поднимай» Игры с малыми мячами: «Сбей мяч» «Кто дальше» «Собери мячи» (по цвету, по размеру)
Июль	1	«В гостях у зайца»	1. Познакомить детей с разнообразными подвижными играми, и уметь применять в самостоятельной деятельности. 2. Закрепить в играх ранее полученные знания.	Игры: «Сорви морковку» «Перепрыгни ручеек» «Кролики» «Зайцы в огороде»
	2	«Лей, лей, не жалей»	1. Разнообразить двигательную активность детей. 2. Развивать ловкость, быстроту, сообразительность. 3. Создать радостное настроение у детей. 4. Активизировать детей к выполнению заданий с	Конспект

			помощью интересных развлекательных игр с водой.	
	3-4	«Мы - ловкие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление со скакалкой и с длинной веревкой. 2. Развитие прыгучести, ловкости. 3. Воспитывать в детях уважения друг к другу. 	Игры: «Змейка» «Под канатом», «Над канатом», «Пробеги под веревкой», «Крутиться скакалка», «Невод в море», «Ловишки с ленточками», «Собери цвет», «Салютки»
Август	1	«Путешествие на цветочную поляну»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика плоскостопия. 2. Закаливание организма детей. 3. Разнообразить деятельность детей. 4. Повторение знаний цвета, формы, размера. 	Ходьба по различным дорожкам и траве. Собирать ногами камушки, ракушки, листики. Закаляем ноги в контрастных ваннах. Обтирание. Подвижные игры: «Займи цветочек» «Собери цветочки в пары» (3,4)
	2	«Сюжетные подвижные игры по сказке «Машенька и медведь»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразить двигательную активность. 2. Прививать детям любовь к физическим упражнениям через игру и музыку. 	Полоса препятствий – по лесной дорожке. Подвижная игра «Пчелы и медведь» «У медведя во бору» «Отгадай, что в мешке» (доставать предметы и называть форму предмета)
	3-4	«В зоопарке» (подвижные игры с бегом, лазанием, метанием, прыжками)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить знания о диких и домашних животных. 2. Развитие ловкости, быстроты, скорости в подвижных играх. 3. Повторить разные виды ходьбы, бега и прыжков. 	Ходьба и бег разными видами (подражать образам животных) Игры: «Цыплята и наседка» «Кошка и мыши» «Лохматый пес» «Солнышко и дождик» «Волк во рву» «Хитрая лиса» «Бездомный заяц»

Тематический план, разработанный для старшей группы (5-6 лет)

Мес яц	№	Тема	Задачи	Содержание
сентябрь	1	Диагностика	1. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода; выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для проектирования траектории его развития.	Выполнять тестовые задания и упражнения.
	Занятия, способствующие общефизическому развитию			
	2	«Осенние старты»	1. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанке при ходьбе по повышенной опоре. 2. Упражнять в точности при броске мяча. 3. Упражнять в умении прыгивать с высоты в цель. 4. Определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и физической подготовленности детей. 5. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для проектирования траектории его развития.	ОРУ без предметов (спец. беговые упражнения), ОРУ с набивным мешочком. Игры: «Найди свое место», «Лошадки в стойло», «Смена ведущего» «Быстро - возьми, быстро - положи», «Точно в цель»
3-4	«Юные туристы»	1. Развивать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт (знакомить простейшими упражнениями туристического многоборья) 2. Развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка – будущего туриста. 3. Формировать межличностные, в частности, дружеские, отношения дошкольников в процессе игровой туристической деятельности. 4. Разучить клятву «Туриста»	В спортзале (или на улице). ОРУ с рюкзаком (или бодиболом). Полоса препятствий: Наклонная лестница, бревно, кочки, «пенечки», наклонная доска, через мат, лежащий на лестнице стремянке, по полу, на спине, держась руками за канат. Игры: «Ветер, сильный ветер, буря, дождь», «Переправа» На улице: Туристическая эстафета. Подвижные игры на лужайке: «Сантики, бантики, лим-по-по», «Хвост дракона»,	

				«Совушка», «Запускаем воздушных змеев», «Не оставайся на земле».
Октябрь	1-2	«Точно в цель».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей использовать одно пособие в различных видах деятельности. 2. Упражнять в бросках в даль. 3. Практиковать метание предметов в вертикальную и горизонтальную цель используя сетку мишень. 4. Упражнять броскам предметов в парах. 5. Развивать глазомер, ловкость, фантазию. 	<p>ОРУ С мягкими игрушками. Броски игрушек в сетку с окошками или волейбольную. Броски в вертикальную бочку. Броски в горизонтальную цель (модули). Игры: «Вышибалы», «Попади в мяч», «Попади в мишень»</p>
	3-4	«Веселые акробаты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга. 2. Развивать ловкость, равновесие, силу, гибкость. 3. Воспитывать чувства взаимовыручки. 4. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 	<p>Комплек упражнений игрового стретчинга. Акробатические упражнения: «Ласточка», «коробочка», «цветочек»»стойка на лопатках», -«Кошечка», «Пирамида» В парах: «Стойка на коленях», «Столик», «Стойка на коленях» Игры: «Крокодилы» «Веселые акробаты»</p>
Ноябрь	1-2	«Волшебный обруч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках с места, используя обручи. 2. Развивать силу ног при прыжках в длину, используя различные задания с обручем. 3. Развивать фантазию, воображение, координацию движений при игровых ситуациях с обручем. 4. Совершенствовать умение катать обруч в парах. 5. Развивать ловкость, координацию движений. 6. Формировать навык прыжков на точность приземления. 	<p>ОРУ с обручем (в парах) Упражнения с обручем (вращаем различными способами) прыжки со скамейки в обруч, на разном расстоянии и из обруча в обруч на дальность. Игры: «Бездомный заяц» (2 варианта), «Найди свой домик» «Кто дальше», «Пролезь в обруч»</p>

	3	«Путешествие по Уралу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге разными способами, с препятствием, используя скамейки, которые превращаются в «лодки». 2. Упражнять в лазании по разным видам лестниц, по канату используя нетрадиционные виды лазания. 3. Развивать нравственно - волевые качества. 4. Сформировать интерес ребенка к своему краю. 5. Воспитывать чувство взаимовыручки и коллективизма. 	<p>ОРУ на скамейках.</p> <p>Разминка с полосой препятствий: «по болоту», «по мосту через реку», «овраг», «вброд по реке».</p> <p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по «горам» - ползти по скамейке на спине, держась за канат - по наклонным доскам, с помощью каната - спускаться по наклонной доске на животе <p>Подвижные игры: «Выше ноги от земли» «Пожалуйста»</p>
	4	«Игры разных народов»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с играми разных народов, уметь играть в них. 2. Развивать ловкость, глазомер, внимание, уметь правильно ориентироваться в пространстве, иметь свою точку зрения играя в игры. 3. Повысить интерес к занятиям физкультурой посредством подвижных игр. 	<p>Игры: «Ловля оленей»- игра народов Коми.</p> <p>«Продаем горшки» - Татарская народная игра.</p> <p>«Рыбки» Чувашская народная игра.</p> <p>«Здравствуй, догони» -игра народов Сибири и Дальнего Востока.</p> <p>«Земля, вода, огонь, воздух» - Армянская народная игра.</p>
Декабрь	1	«Раз ступенька, два ступенька»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении движений на возвышенности, используя ступы. 2. Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков при выполнении на ступах. 3. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения. 4. Укрепление мышц и связок стоп, бедра при выполнении различных упражнений на ступах. 	<p>Комплекс упражнений на ступах</p> <p>Игры: «Займи домик» «Ждут нас быстрые ракеты»</p>
	2	«Здравствуй зимушка-зима» (конспект)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с зимними видами спорта. 2. Развивать координацию, выносливость, равновесие. 3. Приобщить детей к здоровому образу жизни. 4. Воспитывать любовь к спорту, через выполнение игр эстафет с элементами зимних видов спорта. 	<p>Игры-эстафеты с использованием лыж, санок, клюшек.</p>

	3	«Биатлон» на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение метать в цель. 2. Развивать скорость, ловкость, выносливость. 3. Упражнять в передвижении на лыжах. 4. Воспитывать доброжелательные отношения между взрослыми и детьми. 5. Способствовать развитию у детей соревновательных качества, чувства взаимовыручки, поддержки при выполнении упражнений. 6. Приобщить детей к здоровому образу жизни. 	<p>Эстафеты.</p> <p>Игры: «Точно в цель» «Попади в мишень» «Метание киндеров на липучке в цель» «Сбей предмет»</p>
	4	«Тренажерный зал»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять выполнять упражнения на тренажерах. 2. Развивать двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, выполняя упражнения на тренажерах. 3. Формировать потребность в здоровом образе жизни. 	<p>Совместная деятельность в коррекционном зале.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p>
Январь	2	«Цирк на скакалках»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомить с прыжками через скакалку. 2. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии с темпом музыки при выполнении упражнений со скакалкой. 3. Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений используя скакалки. 4. Разнообразить физическую деятельность детей. 	<p>ОРУ со скакалкой по одному в парах.</p> <p>Прыжки: на месте, в движении, на батуте, скакалка сложена вдвое под ногами.</p> <p>Игры: «Рыбак и рыбки»» Змейка над головой, «Змейка под ногами»» «Невод в море» «Дрессированные лошадки»</p>
	3	«Воздушные гимнасты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять прыжкам на батутах разными способами. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках на батутах. 3. Совершенствуем прыжки через длинную веревку на полу и на батуте. 4. Развивать и совершенствовать силу, выносливость, координацию движений при выполнении прыжков на батуте. 	<p>ОРУ с батутами и на батутах.</p> <p>Пражки с батута на батут.</p> <p>По 2-м,3-м,4-м батутам подряд, «змейкой»</p> <p>Прыжки на батуте через скакалку, через короткую веревку, через обруч, через длинную веревку.</p> <p>Игры: «Земля, огонь, вода, воздух» «Сом и рыбки» «Караси и щука» «Найди рыбку»</p>

	4	Тематическое занятие «Зимние виды спорта»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доставить детям радость, прививать любовь к занятиям физической культурой, спортом. 2. Упражнять в катании на лыжах, санках, метании в цель, умении владеть клюшкой. 3. Закреплять знания о зимних видах спорта. 4. Воспитывать целеустремленность. 5. Формировать потребность в здоровом образе жизни. 	<p>Дети выполняют задания групповым способом.</p> <p>Биатлон, керлинг, хоккей, скелетон.</p>
Февраль	1	«Хоккеисты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обогащать двигательные возможности детей с использованием спортивного оборудования. 2. Знакомить детей со спортивной жизнью страны. 3. Упражнять детей выполнять ведение мяча или шайбы клюшкой. 4. Развивать координацию движений, скорость, выносливость при выполнении заданий с использованием клюшки и шайбы. 5. Воспитывать выдержку, волевые качества, смекалку, умение принять решение, толерантность. 6. Воспитание здорового образа жизни, прививать любовь и уважения к спорту. 	<p>ОРУ с клюшкой</p> <p>Правильно вести клюшку без шайбы.</p> <p>Ведение шайбы без отрыва.</p> <p>Ведение шайбы с забрасыванием в ворот</p> <p>Игры: «»Займи клюшку».</p> <p>Игра-эстафета: «Клюшка на головой»</p>
	2	«Прыгалки-резинки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с комплексом упражнений на резинках. 2. Развивать прыгучесть, координацию, выносливость, воображение при прыжках на резинках. 3. Уметь применять навыки прыжков в повседневной жизни. 4. Укреплять здоровье детей, используя разнообразные игровые действия с резинкой. 5. Разнообразить двигательную активность детей используя нетрадиционное оборудование. 6. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой, используя нетрадиционное оборудование. 	<p>ОРУ с использованием натянутых длинных резинок.</p> <p>Ходьба и бег разными способами: с перепрыгиванием, с перешагиванием, «змейкой», с остановкой, в разном темпе и с изменением направления.</p> <p>Выполнение заданий по подгруппам с резиночкой.</p> <p>Игры:</p> <p>«Паутина»</p> <p>«Белые медведи»</p> <p>«Кто самый ловкий»</p>

	3	Тематическое занятие «Будем в армии служить».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить высокую двигательную активность детей 2. Воспитывать у детей чувство уважения к Российской армии, любовь к Родине. 3. Воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки при играх эстафетах на армейскую тематику. 4. Развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор в играх-эстафетах, направленных на патриотические чувства. 5. Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций. 	Конспект.
	4	«Веселая пуговка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в бросках предметов в горизонтальную цель посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Развивать координацию, ловкость, равновесие, силу рук и ног, связочно-мышечный аппарат ног, используя упражнения с пуговками. 3. Развивать воображение, фантазию, мышление, выполняя упражнения и подвижные игры с пуговкой. 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, уважения в играх с пуговкой. 	ОРУ с пуговкой. Игры и развлечения: «Займи место на пуговке» «Найди пару» «Собери свои пуговицы» «Аэрохоккей с пуговкой» «Пуговка в обруч» «Прокати пуговку в ворота» «Прокати пуговку по скамейке, доске»
Март	1-2	«Мой веселый большой мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: координацию движения, гибкость, силу посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Укреплять мышцы спины, живота, ног, верхнего плечевого пояса используя фитбол. 3. Упражнять в выполнении заданий в паре со сверстниками. 4. Выполнять танцевальные движения под музыку сидя на фитболе. 5. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, 	ОРУ на фитболах. Различные виды ходьбы и бега в движении во время разминки. Перепрыгивание через мячи разного размера, и выпрыгивание до предмета. ОРУ С мячом стоя, сидя, лёжа на мяче и на полу. «Горка», «Бабочка», «Качель», «Мостик», «Паучок», «Крокодил», «Змейка», «Тачка», «Ласточка»

			творчества, активности при игре с фитболом.	Игры: «Переправа», «Ловишки на мячах»
	3	«Крутимся – вертимся»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и двигательные качества: силу, выносливость, координацию движения, равновесие выполняя упражнения на дисках здоровья. 2. Формировать правильную осанку используя комплекс упражнений с гантелями. 3. Воспитывать волю, целеустремленность, учить преодолевать трудности. 	<p>ОРУ с использованием дисков здоровья и гантелей.</p> <p>Разминка с игрой «Найди свой домик.</p> <p>Игры: «Собери бусы», «Игра с пуговкой «Найди пару», «Змейка под ногами, змейка над головой»</p>
	4	«Серсо»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в набрасывании колец на кольцебросы. 2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений при выполнении упражнений с кольцами. 3. Совершенствовать ориентировку в пространстве, согласованности действий, при различных игровых ситуациях с кольцами. 4. Воспитывать нравственно волевые качества: взаимовыручку, выдержку, дисциплинированность, смелость, настойчивость в играх с кольцами. 	<p>«Серсо» с использованием маленьких палочек, кеглей и колец.</p> <p>Набрасывание колец на кольцебросы и кегли с разного расстояния.</p> <p>Игры-эстафеты: элементы игры в аэрохоккей (руками, ногами)</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набрасывание колец - броски предметов в горизонтальную цель - броски предметов в вертикальную цель. <p>Игры и развлечения с колечками: «Гол в ворота», «Кто дальше», «Точно в цель», «Ловишки парами»</p>
Апрель	1	«Разноцветные воздушные шары»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: ловкость, координацию движений, скорость с использованием нетрадиционного оборудования. 2. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой с использованием шаров. 3. Профилактика нарушения осанки при выполнении упражнений с шарами. 4. Эмоциональная разрядка детей. 5. Воспитывать умение играть в парах, уметь помочь ил уступить. 	<p>ОРУ с воздушными шарами (можно заменить на мячи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивать шар рукой, чтобы он не упал на пол; - броски в парах; - передача над волейбольной сеткой; - броски через «окошечки»; - палкой вести шар; - передавать палкой шар в парах; <p>Игры: «Соберись по цвету» «Светофор» «Веселые волейбол»</p>

Май	2	«Космические приключения землян»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в метания предметов на дальность с использованием нетрадиционного оборудования. 2. Упражнять в прыжках через препятствия, в беге с выпрыгиванием до предмета, применяя нетрадиционное оборудование. 3. Развиваем чувство ритма при выполнении танца со звездами. 4. Упражнять в беге выполняя различные задания, используя нетрадиционное оборудование. 5. Развиваем кругозор, воображение в области космонавтики. 6. Воспитываем патриотические чувства и любовь к своей стране. 	<p>«Шар не теряй, вверх поднимай»</p> <p>ОРУ со звездами (мешочками набивными)</p> <p>Ходьба и бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по наклонной доске - с выпрыгиванием до предмета - бег с вращением вокруг своей оси - бег, с игрой «Займи место» <p>Игры-эстафеты на тему «Космос»: «Невесомость в космосе», «Луноход», «Капитаны</p> <p>Игра: «Ждут нас быстрые ракеты»</p> <p style="padding-left: 40px;">«Найди звезду»</p> <p style="padding-left: 40px;">«Достань до звезды»</p>
	3-4	«Первые цветочки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в метании вдаль с использованием нетрадиционного оборудования. 2. Развивать силу рук и ног, координацию движений. 3. Разнообразить двигательную активность детей с использованием набивных мешочков-цветочков. 4. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 5. Воспитывать воображение посредством использования нетрадиционного инвентаря. 	<p>ОРУ с использованием набивных мешочков – цветочков.</p> <p>Ходьба и бег разными способами: с перепрыгиванием, с перешагиванием, «змейкой», с остановкой, в разном темпе и с изменением направления.</p> <p>Выполнение заданий с мешочками.</p> <p>Игры Подвижные игры:</p> <p>«Зайцы в огороде»</p> <p>«Зайцы и капуста»</p>
	1-2	«Мячики-попрыгунчики»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, быстроты реакции с использованием мячиков-попрыгунчиков. 2. Упражнять в метании, ловле, с применением нетрадиционного спортивного инвентаря. 3. Формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться. 4. Развивать основные физические качества: 	<p>Конспект</p> <p>ОРУ с использованием мячиков-попрыгунчиков.</p> <p>Упражнения на станциях:</p> <p>1 станция – «Броски в горизонтальную цель»</p> <p>2 станция – «Метание в вертикальную цель».</p> <p>3 станция – «Отскок от стены»</p> <p>4 станция – «Летающие мячики»</p>

			<p>координацию движений, мелкую моторику рук, газомер при выполнении упражнений с нетрадиционным оборудованием.</p> <p>5. Воспитывать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	<p>Игра - эстафета: «Собери бусы» Спокойная игра «Летающие тарелки»</p>
	3	Диагностика	<p>1. Определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и физической подготовленности детей.</p>	<p>Выполнение тестов.</p>
	4	Итоговое мероприятие: «Построй дом»	<p>2. Упражнять в беге в разном темпе, с различными заданиями, используя мягкие модули.</p> <p>3. Развивать координацию движений с помощью нетрадиционных видов ползания и лазания.</p> <p>4. Совершенствовать лазание на приставных лестницах, находящихся в нетрадиционных исходных положениях.</p> <p>5. Упражнять в прыжках с места, в движении, в высоту и длину используя нетрадиционное оборудование.</p> <p>6. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на высоте.</p> <p>7. Воспитывать чувство взаимопомощи при выполнении заданий с модулями.</p>	<p>ОРУ с мягкими модулями и пластиковыми «кочками».</p> <p>Разминка с игрой: «Займи место»</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезание через модули; - подлезание под модули; - «змейкой» вокруг модулей; - «летающие тарелки» - бросок подушечки в горизонтальном направлении; - бросить подушечку вверх и поймать <p>с «кочками»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перешагивать - перепрыгивать - «змейкой» вдоль и поперек зала - ловить «кочкой» мячик для метания сам бросает и ловит и в парах. <p>Игры: «Собери фигуру», «Найди свой цвет», «Собери цифру», «Собери букву», «Построй свой дом» (из модулей каждый строит</p>
Спортивные развлечения и упражнения				
Январь	1	Спортивный праздник на улице: «Проделки Бабы Яги»	<p>1. Разнообразить двигательную деятельность детей.</p> <p>2. Формирование коммуникативной культуры.</p> <p>3. Формирование стремления у детей активно участвовать в развлечениях.</p> <p>4. Расширение кругозора детей, их обогащение</p>	<p>Конспект</p>

			разнообразными впечатлениями. 5. Закрепление полученных знаний, умений и навыков.	
Июнь	1	«Лето, лето» - игра путешествие с элементами спортивных игр.	1. Знакомство с новыми играми спортивного характера. 2. Упражнять в выполнении удара по мячу. 3. Упражнять в ловле и броске мяча в подвижных играх. 4. Воспитывать честность, при выполнении правил и условий в подвижных играх.	Разминка с игрой «Быстро возьми, быстро положи» «Вышибалы», «Кошка и собака» «Воздушный вальс» «Попади в кольцо» «Вратарь», «Футболисты в кругу»
	2	«День велосипедиста» Игры соревнования на велосипедах	1. Упражнять детей в езде на велосипеде. 2. Развивать координацию, выносливость, ловкость, равновесие при езде на велосипеде. 3. Повторять и применять на практике правила дорожного движения при катании на велосипеде. 4. Воспитывать дружеские отношения на дороге.	Разминка с игрой «Светофор» Полоса препятствий на велосипедах. Эстафеты на велосипедах. Вело-забег на скорость.
	3-4	«Мы - ловкие» Эстафеты и игры с элементами игры в хоккей на траве	1. Повторять и упражнять элементам игры в хоккей на траве. 2. Развивать быстроту выносливость, ловкость при выполнении упражнений с клюшкой и мячом. 3. Научить ребенка получать радость от успеха, победы и умению преодолевать неудачу при занятиях спортом.	Разминка с клюшками. Игра «Займи клюшку» Передача мяча в парах на месте и в движении. Броски по воротам. Учебная игра в хоккей.
Июль	1	Подвижные игры: «Лесные жители»	1. Ознакомить детей с разнообразными подвижными играм, и уметь применять в самостоятельной деятельности. 2. Развивать ловкость, быстроту, выносливость при участии в подвижных играх. 3. Воспитывать целеустремленность, уверенность в своих силах при игре в подвижные игры.	«Капканы» «Хвост дракона» «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы» «Охотник и волки»
	2	«День воды»	1. Разнообразить двигательную активность детей с использованием игр с водой. 2. Развивать ловкость, быстроту, сообразительность в играх и эстафетах с нетрадиционным	Конспект. Игры проводятся на двух станциях. 1 станция: «Рыбалка», «Водовозы», «Кто быстрее выпьет воду через трубочку»,

			<p>оборудованием.</p> <p>3. Создать радостное настроение у детей, применяя нетрадиционное оборудование.</p> <p>4. Активизировать детей к выполнению заданий с помощью интересных развлекательных игр с применением водных пистолетов, мыльных пузырей.</p>	<p>«Лопни водяную бомбочку», «Чья рыбка быстрее приплывет до берега» Подвижная игра «Море волнуется раз» 2 станция: «Спасательный круг», «Попади в мяч из водного пистолета», «Сбей киндер сюрприз» Подвижная игра»Караси и щюка»</p>
	3-4	«Юные футболисты»	<p>1. Упражнять двигательным действиям с мячом, выполняя упражнения на станциях.</p> <p>2. Развивать быстроту реакции, ловкость, глазомер при выполнении упражнений с футбольным мячом.</p> <p>3. Знакомимся с правилами игры в футбол.</p> <p>4. Воспитывать умения сопереживать.</p>	<p>Разминка с игрой «Займи мяч» Передача мяча в парах на месте и в движении. Броски по воротам. Учебная игра в футбол. Игры с мячами: «Футбол в кругу» «Футбол сидя»</p>
Август	1	«Серсо»	<p>1. Упражнять в набрасывании колец на кольцебросы.</p> <p>2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений при бросках на кольцебросы.</p> <p>3. Совершенствовать ориентировку в пространстве, согласованности действий, при выполнении заданий с нетрадиционным оборудованием.</p> <p>4. Воспитывать нравственно волевые качества: взаимовыручку, выдержку, дисциплинированность, смелость, настойчивость при играх с нетрадиционным оборудованием.</p>	<p>«Серсо» с использованием маленьких палочек, кеглей и колец. Набрасывание колец на кольцебросы и кегли с разного расстояния. Игры-эстафеты: - с набрасывание колец - броски предметов в горизонтальную цель - броски предметов в вертикальную цель. Игры и развлечения с колечками</p>
	2	Игра путешествие «Разведчики»	<p>1. Упражнять детей в лазании различными способами используя нетрадиционное оборудование и применяя нетрадиционные виды лазания и ползания.</p> <p>2. Упражнять в точности бросков в горизонтальную и вертикальную цель, используя музыкальные мишени и нетрадиционное оборудование.</p> <p>3. Воспитывать патриотические чувства, смелость, отвагу.</p>	<p>Разминка с игрой: «Выше ноги от земли» Полоса препятствий: лазание по наклонной лестнице, перелезание через скалу, попади в цель обруч подвешенный), проползти по скамейке на спине, пролезть в обруч, с кочки на кочку, броски в корзину набивным мешочком. Подвижные игры: «Сбей мяч», «Мяч на шпуре», «Ловишки на фитболах».</p>
	3-4	«Веселая	<p>1. Упражнять прыжкам на скакалке различными</p>	<p>Прыжки через скакалку разными</p>

		веревочка»	<p>способами.</p> <p>2. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии с темпом музыки при выполнении упражнений со скакалками.</p> <p>3. Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений используя скакалки.</p> <p>4. Разнообразить физическую деятельность детей, используя различные виды игровой деятельности со скакалкой и длинной веревкой.</p>	<p>способами.</p> <p>Прыжки через обруч.</p> <p>Прыжки через длинную веревку.</p> <p>Пробежаться под веревкой.</p> <p>Прыжки на батутах.</p> <p>Прыжки парами, тройками, четверками.</p> <p>Игры: «Рыбаки и рыбки», «Пробеги и не задень», Игры со змейкой.</p>
--	--	------------	---	---

Тематический план, разработанный для подготовительной группы (6-7 лет)

Мес яц	№	Тема	Задачи	Содержание
	1	Диагностика	1. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода; выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для проектирования траектории его развития.	Выполнение тестов.
Занятия, способствующие общефизическому развитию				
сентябрь	2	«Осенние старты»	<p>1. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанке при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>2. Развивать точность при переброске мяча.</p> <p>3. Повторить прыжки в высоту через барьеры.</p> <p>4. Воспитывать чувство взаимовыручки.</p> <p>5. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода.</p> <p>6. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для проектирования траектории его развития.</p>	<p>ОРУ без предметов (спец. беговые упражнения),</p> <p>ОРУ с набивным мешочком.</p> <p>Игры: «Кто скорее к флажку», «Земля, вода, огонь, воздух»</p> <p>«Быстро - возьми, быстро - положи», «Точно в цель»</p> <p>Выполнять тесты.</p>

	3-4	Осеннее путешествие «Юные туристы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять адаптационные и функциональные возможности детей путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений. 2. Совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристического многоборья) 3. Развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка – будущего туриста. 4. Формировать межличностные, в частности, дружеские, отношения дошкольников в процессе игровой туристической деятельности. 5. Разучить клятву «Туриста» 	<p>В спортзале (или на улице). ОРУ с рюкзаком (или бодиболом). Полоса препятствий: Наклонная лестница, бревно, кочки, «пенечки», наклонная доска, через мат, лежащий на лестнице стремянке, по полу, на спине, держась руками за канат. «Земля, вода, огонь, воздух» «Переправа» 1. На улице: Туристическая эстафета. Подвижные игры на лужайке: «Сантики, бантики, лим-по-по» «Хвост дракона» «Совушка» «Запускаем воздушных змеев» «Не оставайся на земле»</p>
Октябрь	1-2	«Точно в цель».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей использовать одно пособие в различных видах деятельности. 2. Упражнять в бросках в движущую цель. 3. Практиковать метание предметов в вертикальную и горизонтальную цель. 4. Совершенствовать броски предметов в парах. 5. Развивать глазомер, ловкость, фантазию. 	<p>ОРУ С мягкими игрушками. Броски игрушек в сетку с окошками или волейбольную. Броски в вертикальную бочку. Броски в горизонтальную цель (модули). Игры: «Вышибалы», «Попади в мяч», «Точно в цель».</p>
	3-4	«Веселые акробаты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомить детей с упражнениями игрового стретчинга. 2. Развивать ловкость, равновесие, силу, гибкость. 3. Воспитывать чувства взаимовыручки. 4. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 5. Познакомить с элементами художественной гимнастики. 	<p>Комплекс упражнений игрового стретчинга. Акробатические упражнения: «Ласточка», «коробочка», «цветочек», «стойка на лопатках», -«Кошечка», «Пирамида» В парах: «Стойка на коленях», «Столик», «Стойка на коленях» Выполняют элементы с гимнастической</p>

				лентой. Игры: «Крокодилы», «Веселые акробаты»
Ноябрь	1-2	«Волшебный обруч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить прыгать через обруч на батуте. 2. Упражнять детей крутить обруч на руке, туловище, шее, лазить и пролазить в обручи. 3. Совершенствовать умение катать обруч в парах. 4. Развивать ловкость, координацию движений. 5. Совершенствовать знания формы и цвета предметов. 6. Сенсорное развитие детей. 7. Формировать навык прыжков на точность приземления. 	<p>ОРУ с обручем (в парах) и разложить обручи цветочками.</p> <p>Упражнения с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - крутим на туловище - крутим на руке (1-2 обруча) - на шее - перекатывание обруча в парах и вдаль - прыжки со скамейки в обруч, на разном расстоянии и из обруча в обруч на дальность. - пролазить в обручи разного размера и формы. <p>Игры: «Бездомный заяц» (2 варианта), «Найди свой домик».</p>
	3	«Путешествие по Уралу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге разными способами, с препятствием. 2. Упражнять в лазании по разным видам лестниц, по канату. 3. Развивать нравственно - волевые качества. 4. Сформировать интерес ребенка к своему краю. 5. Воспитывать чувство взаимовыручки и коллективизма. 	<p>ОРУ на скамейках.</p> <p>Разминка с полосой препятствий: «по болоту», «по мосту через реку», «овраг», «вброд по реке».</p> <p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по «горам» - по канату - по наклонным доскам, с помощью каната - по наклонной доске, положенной на турник <p>Подвижные игры: «Выше ноги от земли» «Пожалуйста»</p>
	4	«Игры разных народов»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с играми разных народов, уметь играть в них. 2. Развивать ловкость, глазомер, внимание, уметь правильно ориентироваться в пространстве, иметь свою точку зрения. 3. Повысить интерес к занятиям физкультурой. 	<p>Игры:</p> <p>«Ловля оленей» игра народов Коми.</p> <p>«Продаем горшки» - Татарская народная игра.</p> <p>«Рыбки» Чувашская народная игра.</p> <p>«Здравствуй, догони» - игра народов Сибири</p>

				и Дальнего Востока. «Земля, вода, огонь, воздух» - Армянская народная игра.
Декабрь	1	«Раз ступенька, два ступенька»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык движений на возвышенности. 2. Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков. 3. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения. 4. Укрепление мышц и связок стоп, бедра используя степы. 	<p>Комплекс упражнений на степах</p> <p>Игры: «Займи домик» «Ждут нас быстрые ракеты»</p>
	2	«Здравствуй зимушка-зима»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с зимними видами спорта. 2. Развивать координацию, выносливость, равновесие. 3. Приобщить детей к здоровому образу жизни. 4. Воспитывать любовь к спорту, через выполнение игр эстафет с элементами зимних видов спорта. 	Игры-эстафеты с использованием лыж, санок, клюшек.
	3	«Биатлон» на лыжах	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать метание в цель в положении стоя и лежа. 2. Развивать скорость, ловкость, выносливость. 3. Упражнять в подъеме и спуске с горы в ворота. 4. Воспитывать доброжелательные отношения между взрослыми и детьми. 5. Способствовать развитию у детей соревновательных качества, чувства взаимовыручки, поддержки. 6. Приобщить детей к здоровому образу жизни. 	<p>Эстафеты.</p> <p>Игры: «Точно в цель» «Попади в мишень» «Метание киндеров на липучке в цель»</p>
	4	«Тренажер наш лучший друг»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять выполнять упражнения на тренажерах. 2. Развивать двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, выполняя упражнения на тренажерах. 3. Формировать потребность в здоровом образе жизни. 	<p>Совместная деятельность в коррекционном зале.</p> <p>Упражнения на тренажерах.</p>

Январь	2	«Цирк на скакалках»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять прыжкам на скакалке различными способами. 2. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии с темпом музыки. 3. Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений. 4. Разнообразить физическую деятельность детей. 	<p>ОРУ со скакалкой по одному в парах. Прыжки: на месте, в движении, на батуте, скакалка сложена вдвое под ногами. Игры: «Рыбак и рыбки»» Змейка над головой, змейка под ногами» «Невод в море» «Дрессированные лошадки»</p>
	3	«Воздушные гимнасты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение прыжкам на батутах разными способами. 2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках на батутах. 3. Совершенствуем прыжки через длинную веревку. 4. Развивать и совершенствовать силу, выносливость, координацию движений. 	<p>ОРУ с батутами и на батутах. Прыжки с батута на батут. По 2-м,3-м,4-м батутам подряд, «змейкой» Прыжки на батуте через скакалку, через короткую веревку, через обруч, через длинную веревку. Игры: «Земля, огонь, вода, воздух» «Сом и рыбки» «Караси и щука» «Найди рыбку»</p>
	4	Тематическое занятие «Зимние виды спорта»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обогащать и систематизировать знания детей о зимних видах спорта. 2. Развивать логическое мышление, речь дошкольников. 3. Формировать потребность в здоровом образе жизни. 	<p>Дети выполняют задания групповым способом. Биатлон, керлинг, хоккей, скелетон.</p>

Февраль	1	«Хоккеисты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обогащать двигательные возможности детей с использованием спортивного оборудования. 2. Расширять кругозор в вопросах спортивной жизни страны. 3. Овладеть элементами хоккея. 4. Развивать координацию движений, скорость, выносливость при выполнении заданий с использованием клюшки и шайбы. 5. Воспитывать выдержку, волевые качества, смекалку, умение принять решение, толерантность. 6. Воспитание здорового образа жизни, прививать любовь и уважения к спорту. 	<p>ОРУ с клюшкой Ведение шайбы без отрыва. Правильно держим клюшку, ведем шайбу в беге Ведение шайбы толчками. Ведение шайбы «змейкой» без отрыва. Ведение шайбы «змейкой» с толчками. Ведение шайбы в парах с забрасыванием в ворота. Забрасывание шайбы в ворота. Команды работают с разных сторон площадки и каждый игрок ведет шайбу до отметки и забивает в ворота. Игры: «Займи клюшку». Игра-эстафета: «Клюшка на головой»</p>
	2	«Прыгалки-резинки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках на резинках. 2. Развивать прыгучесть, координацию, выносливость, воображение. 3. Уметь применять навыки прыжков в повседневной жизни. 4. Укреплять здоровье детей. 5. Разнообразить двигательную активность детей. 6. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 	<p>ОРУ с использованием натянутых длинных резинок. Ходьба и бег разными способами: с перепрыгиванием, с перешагиванием, «змейкой», с остановкой, в разном темпе и с изменением направления. Выполнение заданий по подгруппам с резиночкой. Подвижные игры: «Паутина», «Белые медведи», «Кто самый ловкий»</p>
	3	Тематическое занятие «Будем в армии служить»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить высокую двигательную активность детей 2. Воспитывать у детей чувство уважения к Российской армии, любовь к Родине 3. Воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки. 4. Развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор. 	<p>Конспект.</p>

			5. Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций.	
	4	«Веселая пуговка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать броски предметов в горизонтальную цель посредством использования нетрадиционного оборудования. 2. Развивать координацию, ловкость, равновесие, силу рук и ног, связочно-мышечный аппарат ног, используя упражнения с пуговками. 3. Развивать воображение, фантазию, мышление, выполняя упражнения и подвижные игры с пуговкой. 4. Воспитывать чувство взаимопомощи, уважения в играх с пуговкой. 	<p>ОРУ с пуговкой.</p> <p>Игры и развлечения: «Займи место на пуговке», «Найди пару», «Собери свои пуговки», «Аэрохоккей с пуговкой», «Пуговка в обруч», «Прокати пуговку в ворота», «Прокати пуговку по скамейке, доске»</p>
Март	1	«Мой веселый большой мяч»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: координацию движения, гибкость, силу. 2. Укреплять мышцы спины, живота, ног, верхнего плечевого пояса. 3. Упражнять выполнять упражнения в паре со сверстниками. 4. Выполнять танцевальные движения под музыку. 5. Побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности. 	<p>ОРУ на фитболах.</p> <p>Различные виды ходьбы и бега в движении во время разминки.</p> <p>Перепрыгивание через мячи разного размера, и выпрыгивание до предмета.</p> <p>ОРУ С мячом стоя, сидя, лёжа на мяче и на полу.</p> <p>«Горка», «Бабочка», «Качель», «Мостик», «Паучок», «Крокодил», «Змейка», «Тачка», «Ласточка»</p> <p>Игры: «Переправа», «Ловишки на мячах»</p>
	2	«Маленькие теннисисты»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в отбивании мяча ракеткой. 2. Развивать ловкость, координацию движений. 3. Воспитывать умение играть в парах, уметь помочь и уступить. 4. Привитие интереса и любви к физической культуре и спорту. 	<p>ОРУ с ракеткой.</p> <p>Упражнения с мячом и ракеткой.</p> <p>Упражнять удару ракеткой по мячу, который подвешен на резинке.</p> <p>Мяч о стену.</p> <p>Игра в парах.</p>

	3	«Крутимся – вертимся»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и совершенствовать двигательные качества: силу, выносливость, координацию движения, равновесие. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать волю, целеустремленность, преодолевать трудности. 	<p>ОРУ с использованием дисков здоровья и гантелей.</p> <p>Разминка с игрой «Найди свой домик».</p> <p>Игры: «Резинка под ногами», «Космонавты», «Змейка над головой»</p>
	4	«Серсо»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в набрасывании колец на кольцебросы. 2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. 3. Совершенствовать ориентировку в пространстве, согласованности действий, 4. Воспитывать нравственно волевые качества: взаимовыручку, выдержку, дисциплинированность, смелость, настойчивость. 	<p>«Серсо» с использованием маленьких палочек, кеглей и колец.</p> <p>Набрасывание колец на кольцебросы и кегли с разного расстояния.</p> <p>Игры-эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набрасывание колец - броски предметов в горизонтальную цель - броски предметов в вертикальную цель. <p>Игры и развлечения с колечками</p>
Апрель	1	«Разноцветные воздушные шары»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные качества: ловкость, координацию движений, скорость с использованием нетрадиционного оборудования. 2. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой с использованием шаров. 3. Профилактика нарушения осанки при выполнении упражнений с шарами. 4. Эмоциональная разрядка детей. 5. Воспитывать умение играть в парах, уметь помочь и уступить. 	<p>ОРУ с воздушными шарами (можно заменить на мячи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивать шар рукой, чтобы он не упал на пол; - броски в парах; - передача над волейбольной сеткой; - броски через «окошечки»; - палкой вести шар; - передавать палкой шар в парах; <p>Игры:</p> <p>«Соберись по цвету»</p> <p>«Светофор»</p> <p>«Веселые волейбол»</p> <p>«Шар не теряй, вверх поднимай»</p>

Май	2	«Космические приключения землян»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование метания предметов на дальность с использованием нетрадиционного оборудования. 2. Упражнять в прыжках через препятствия, в беге в беге, навстречу друг другу и с выпрыгиванием до предмета, применяя нетрадиционное оборудование. 3. Развиваем чувство ритма при выполнении танца со звездами. 4. Развиваем кругозор в области космонавтики, воображение. 5. Воспитываем патриотические чувства и любовь к своей стране. 	<p>ОРУ со звездами (мешочками набивными) Ходьба и бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по наклонной доске - с выпрыгиванием до предмета - бег с вращением вокруг своей оси - бег навстречу друг другу (по внутреннему и внешнему кругу) <p>Игры-эстафеты на тему «Космос»: «Невесомость в космосе», «Луноход», «Крутилки», «Капитаны» Игра: «Ждут нас быстрые ракеты», «Найди звезду», 5. «Достань до звезды»</p>
	3-4	«Первые цветочки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в метании в даль с использованием нетрадиционного оборудования. 2. Развивать силу рук и ног, координацию движений. 3. Разнообразить двигательную активность детей с использованием набивных мешочков-цветочков. 4. Развивать творческую деятельность детей в сочетании с музыкой. 5. Воспитывать воображение. 	<p>ОРУ с использованием набивных мешочков – цветочков.</p> <p>Ходьба и бег разными способами: с перепрыгиванием, с перешагиванием, «змейкой», с остановкой, в разном темпе и с изменением направления.</p> <p>Выполнение заданий с мешочками.</p> <p>Игры Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Зайцы и капуста».</p>
	1-2	«Мячики-попрыгунчики»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, быстроты реакции с использованием мячиков-попрыгунчиков. 2. Упражнять в метании, ловле, с применением нетрадиционного спортивного инвентаря. 3. Формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться. 4. Развивать основные физические качества: координацию движений, мелкую моторику рук, газомер при выполнении упражнений с 	<p>Конспект ОРУ с использованием мячиков-попрыгунчиков.</p> <p>Упражнения на станциях:</p> <p>1 станция – «Броски в горизонтальную цель» 2 станция – «Метание в вертикальную цель». 3 станция – «Отскок от стены» 4 станция – «Летающие мячики» Игра - эстафета: «Собери бусы»</p>

			нетрадиционным оборудованием. 5. Воспитывать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	Спокойная игра «Летающие тарелки»
	3	Диагностика	1. Определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и физической подготовленности детей.	Тесты.
	4	«Скоро в школу» Итоговое мероприятие	1. Создать веселое спортивное настроение у детей. 2. Развивать самостоятельность в использовании приобретенных двигательных-игровых навыков у детей. 3. Упражнять в беге в разном темпе, с различными заданиями, используя модули и разные конструкции из них. 4. Развивать координацию движений с помощью нетрадиционных видов ползания и лазания. 5. Совершенствовать лазание на приставных лестницах, находящихся в нетрадиционных исходных положениях. 6. Воспитывать взаимосвязь и взаимопонимание между детьми в двигательной-игровой деятельности.	ОРУ с мягкими модулями и гимнастическими лестницами. Разминка с игрой: «Займи место» Полоса препятствий: перелезание через модули, подлезание под модули, «змейкой» вокруг модулей, «летающие тарелки» - бросок подушечки в горизонтальном направлении, бросить подушечку вверх и поймать. Собери букву» Игры: «Собери фигуру» «Найди свой цвет» «Собери цифру»
Спортивные развлечения и упражнения				
Январь	1	Спортивный праздник на улице: «Проделки Бабы Яги»	1. Разнообразить двигательную деятельность детей. 2. Формирование коммуникативной культуры. 3. Формирование стремления у детей активно участвовать в развлечениях. 4. Расширение кругозора детей, их обогащение разнообразными впечатлениями. 5. Закрепление полученных знаний, умений и навыков.	Конспект
Июнь	1	«Лето, лето» - игра путешествие с элементами спортивных игр.	1. Знакомство с новыми играми спортивного характера. 2. Закреплять технику выполнения удара по мячу. 3. Совершенствование владением мяча в играх.	Разминка с игрой «Быстро возьми, быстро положи» «Вышибалы», «Кошка и собака» «Воздушный вальс»

			4. Воспитывать чувство взаимовыручки и коллективизма.	«Попади в кольцо» «Вратарь», «Футболисты в кругу»
	2	«День велосипедиста» Игры соревнования на велосипедах	1. Совершенствовать езду на велосипеде. 2. Развивать координацию, выносливость, ловкость, равновесие. 3. Повторить и применить на практике правила дорожного движения. 4. Воспитывать дружеские отношения на дороге.	Разминка с игрой «Светофор» Полоса препятствий на велосипедах. Эстафеты на велосипедах. Вело-забег на скорость.
	3-4	«Мы - ловкие» Эстафеты и игры с элементами игры в хоккей на траве	1. Повторять и совершенствовать элементы игры в хоккей на траве. 2. Развивать быстроту выносливость, ловкость. 3. Воспитывать у ребенка умение получать радость от успеха, победы, неудачи.	Разминка с клюшками. Игра «Займи клюшку» Передача мяча в парах на месте и в движении. Броски по воротам. Учебная игра в хоккей.
Июль	1-	Подвижные игры: «Лесные жители»	1. Ознакомить детей с разнообразными подвижными играми, и уметь применять в самостоятельной деятельности. 2. Развивать ловкость, быстроту, выносливость при участии в подвижных играх. 3. Воспитывать целеустремленность, уверенность в своих силах.	«Капканы» «Хвост дракона» «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы» «Охотник и волки»
	2	«День воды»	1. Закрепление знаний детей о значении воды в жизни всего живого. 2. Развивать ловкость, быстроту, глазомер, скорость, используя игры с водой и нетрадиционное оборудование. 3. Развивать социальные навыки: умение работать в группе, договариваться, поддерживать друг друга, учитывать мнение партнера. 4. Активизация и обогащение словаря детей.	Конспект. Игры проводятся на двух станциях. 1 станция: «Рыбалка», «Водовозы», «Кто быстрее выпьет воду через трубочку», «Лопни водяную бомбочку», «Чья рыбка быстрее приплывет до берега» Подвижная игра «Море волнуется раз» 2 станция: «Спасательный круг», «Попади в мяч из водного пистолете», «Сбей киндер сюрприз» Подвижная игра «Караси и щюка»
	3-4	«Юные футболисты»	1. Закреплять навыки работы с мячом, выполняя упражнения на станциях.	Разминка с игрой «Займи мяч» Передача мяча в парах на месте и в

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Развивать быстроту реакции, ловкость, глазомер при выполнении упражнений с футбольным мячом. 3. Знакомимся с правилами игры в футбол. 4. Воспитывать умения соперничать. 	<p>движении. Броски по воротам. Учебная игра в футбол. Игры с мячами: «Футбол в кругу» «Футбол сидя»</p>
Август	1	«Серсо»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в набрасывании колец на кольцебросы. 2. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. 3. Совершенствовать ориентировку в пространстве, согласованности действий, 4. Воспитывать нравственно волевые качества: взаимовыручку, выдержку, дисциплинированность, смелость, настойчивость. 	<p>«Серсо» с использованием маленьких палочек, кеглей и колец. Набрасывание колец на кольцебросы и кегли с разного расстояния. Игры-эстафеты: - с набрасывание колец - броски предметов в горизонтальную цель - броски предметов в вертикальную цель. Игры и развлечения с колечками</p>
	2	Игра путешествие «Разведчики»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в лазании различными способами используя нетрадиционное оборудование и применяя нетрадиционные виды лазания и ползания. 2. Упражнять в точности бросков в горизонтальную и вертикальную цель, используя музыкальные мишени и нетрадиционное оборудование. 	<p>Разминка с игрой: «Выше ноги от земли» Полоса препятствий: лазание по наклонной лестнице, перелезание через скалу, попади в цель обруч подвешенный), проползти по скамейке на спине, пролезть в обруч, с кочки на кочку, броски в корзину набивным мешочком. Подвижные игры: «Сбей мяч», «Мяч на шпуре», «Ловишки на фитболах»</p>
	3-4	«Веселая веревочка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять прыжкам на скакалке различными способами. 2. Развивать чувство ритма и двигаться в соответствии с темпом музыки. 3. Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений. 4. Разнообразить физическую деятельность детей. 	<p>Прыжки через скакалку разными способами. Прыжки через обруч. Прыжки через длинную веревку. Пробежаться под веревкой. Прыжки на батутах. Прыжки парами, тройками, четверками. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Пробеги и не задень», Игры со змейкой.</p>

3.6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное (сентябрь) и итоговое (май) в форме тестов.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Физическое качество	Значимость для развития ребенка
Скорость – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок.	Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость.
Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.	Воспитывает силу воли, терпение, упорство; создает эмоциональную настройку, максимально мобилизует защитные силы в экстремальных ситуациях, при умственной, психической и физической нагрузке.
Меткость – это способность посылать предмет в намеченную цель или даль.	Систематические упражнения на разные виды метания развивают в ребенке умение сочетать волевое усилие с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния; развивают все группы мышц, особенно плечевого пояса, а также ловкость, гибкость, быстроту реакции, быстроту мышления, чувство равновесия.
Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.	Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакцией, моторной памятью и вниманием, смекалкой и находчивостью, навыками пространственной и временной ориентировки.
Чувство равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах.	Развитие чувства равновесия связано с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства, помогающего оценивать всякое изменение. Систематические упражнения на равновесие развивают внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и

	мышления, смелость и самообладание. Поэтому упражнения на равновесие используют очень часто и проводят раньше движений, связанных с большой подвижностью.
--	---

Итоговым мероприятием реализации Программы является участие детей в Малых Летних Олимпийских играх среди дошкольных образовательных учреждений г. Нижнего Тагила Тагилстроевского района «Мы – будущие олимпийцы России».

ОЦЕНОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

4 -5 лет

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по Руновой М.А.)

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 8,0 сек	8,0 – 8,5 сек	8,0 – 8,5 сек	более 8,5 сек	-
девочки	менее 9,0 сек	9,0 – 9,5 сек	9,0 – 9,5 сек	более 9,5 сек	-

Оборудование: кегли (5 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10-ти - метровую дистанцию (5 м туда и обратно), на которой прямой линии установлены кегли в количестве 5 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н. Шебеко).

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 18 см	14 – 18 см	14 – 18 см	менее 14 см	-
девочки	более 15 см	12 – 15 см	12 – 15 см	менее 12 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,5 - 4,0 м	менее 4 м	менее 3,5 м	-	-
девочки	3,0 - 4,0 м	менее 4 м	менее 3 м	-	-

Оборудование: мешочек с песком массой 200 г. в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течение определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 5 сек	4 - 5 сек	4 – 5 сек	менее 4 сек	-
девочки	более 8 сек	5 – 8 сек	5 - 8сек	менее 5 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге (по В.Н. Шебеко)

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

5-6 лет

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места (по М.А. Руновой, 1998)

Отбивание мяча

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 20	18	15	11	меньше 11
девочки	более 20	17	14	10	меньше 10

Оборудование: мячи

Процедура тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат (по М.А.Руновой,1998).

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (5 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию (5 м туда и обратно), на которой прямой линии установлены кегли в количестве 5 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н. Шебеко).

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше	средний	низкий	очень
--	---------	------	---------	--------	-------

		среднего			низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 – 25 см	менее 23 см	-
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-
девочки	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-

Оборудование: мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток (по В.Н.Шебеко).

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см).

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 7	6	5	4	меньше 4
девочки	более 10	8	6	7	меньше 7

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и

наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А. Руновой, 1998)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течение определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 11 сек	7 - 11 сек	7 – 11 сек	менее 7 сек	-
девочки	более 14 сек	9 – 14 сек	9 - 14 сек	менее 9 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты.

Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге (по В.Н. Шебеко)

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия.

При выполнении теста необходима страховка.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек).

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
мальчики 5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
девочки 5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

6-7 лет

Координация движений (отбивание мяча на месте).

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	60 раз	55 раз	50 раз	48 раз	45 раз
девочки	55 раз	53	49	44	40

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч, не сходя с места.

Координация движений (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-
девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

Оборудование: кегли (5 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию (5 м туда и обратно), на которой прямой линии установлены кегли в количестве 5 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н. Шебеко).

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 28 см	23 – 28 см	23 - 28 см	менее 23 см	-

девочки	более 25 см	20 – 25 см	20 – 25 см	менее 20 см	-
---------	-------------	------------	------------	-------------	---

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	5,5 – 6,7 м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
девочки	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5 м	-	-

Оборудование: мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см).

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	8	7	6	5	менее 5
девочки	12	11	9	8	менее 8

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой,1998)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена, и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты.

Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
мальчики 6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
девочки 6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Результаты теста заносятся в таблицу, по таблице обрабатываются результаты, выставляется 5-балльный результат, затем идет подсчет прироста физических качеств.

3.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребенка, формирования основ полноценной, гармоничной личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи. В рамках данной Программы возможны следующие формы сотрудничества с родителями (законными представителями) детей:

Формы взаимодействия с семьей	Традиционные	Инновационные	Формы отчета
<p>Познавательные формы (призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей (законных представителей)).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – родительское собрание (форма организованного ознакомления родителей (законных представителей) с задачами, содержанием предлагаемой услуги); – тематические консультации (организуются с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей (законных представителей)); – открытые занятия для родителей (законных представителей); – индивидуальные консультации (ответы на вопросы родителей (законных представителей)). 	<ul style="list-style-type: none"> – презентация дополнительной услуги (в результате такой формы работы родители (законные представители) получают полезную информацию о содержании работы с детьми); – рекламные буклеты; – индивидуальные блокноты (в которых фиксируются успехи детей) 	<p>папки – передвижки</p>
<p>Досуговые формы (устанавливают теплые неформальные отношения между педагогами и родителями (законными представителями), а также более доверительные отношения между родителями (законными представителями) и детьми).</p>	<p>совместные развлекательные мероприятия</p>	<p>спортивные праздники</p>	<p>фотоотчеты</p>
<p>Наглядно-информационные формы (позволяют пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя / инструктора).</p>	<p>уголок для родителей (размещение полезной для родителей (законных представителей) и детей информации)</p>	<p>доска объявлений (настенный экран, который информирует родителей (законных представителей))</p>	<p>папки – передвижки, памятки для родителей (законных представителей), видеофильмы</p>

3.8. ГЛОССАРИЙ

1. **Базовая физическая культура** – фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности.
2. **Быстрота** - комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и двигательную реакцию, т.е. обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.
3. **Выносливость**- способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.
4. **Выносливость к статическим усилиям** - способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.
5. **Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой.
6. **Двигательная деятельность** – деятельность, организованная (или нормированная) взрослым со свойственными этой деятельности системообразующими компонентами (целью, задачами, содержанием и результатом), характерным признаком которой являются движения, способствующие физическому развитию ребенка.
7. **Двигательное умение** – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.
8. **Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.
9. **Диагностика (функциональная)** – процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих (сердечнососудистая, дыхательная, мышечная и другие) показателей физиологических систем организма ребенка.
10. **Координация движений** – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.
11. **Ловкость** – способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи в меняющихся условиях.
12. **Мониторинг (физического здоровья)** – динамическая система контроля, анализа и коррекции состояния организации физического воспитания одного ребенка или группы детей в условиях дошкольного образовательного учреждения по конкретным показателям, отслеживаемым во времени.
13. **Скоростно-силовые качества** – комплексный показатель смежного психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность осуществлять физическую нагрузку (преимущественно ациклического и смешанного характера, например, подскоки, прыжки, метания и другие виды движений), преодолевая внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений в минимальный для данных условий отрезок времени в режиме большой и субмаксимальной зон мощности.
14. **Спорт** – составная часть физической культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью систематическую подготовку с целью достижения максимально возможных спортивных результатов.
15. **Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.
16. **Техника движения** – рациональная форма физического упражнения.
17. **Техника физических упражнений** – такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов,

входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить.

18. **Упражнения (общеразвивающие – ОРУ)** – физические упражнения, имеющие разностороннюю направленность воздействия на функции организма ребенка.
19. **Упражнения (физические)** – движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.
20. **Физическая культура** – органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.
21. **Физическая подготовка** – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.
22. **Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).
23. **Физическое качество быстрота** – свойства человека, позволяющие ему совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.
24. **Физическое качество выносливость** – свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.
25. **Физическое качество гибкость** – анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.
26. **Физическое качество сила**. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.
27. **Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.