МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №5 "ПЛАНЕТА ДЕТСТВА"

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Лепёшкина С.В.\_\_\_\_\_/

подпись расшифровка подписи

Приказ №\_162\_от\_30 октября 2019 г.

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете

МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства»

Протокол № 1от 29 октября 2019г.

Председатель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_Троеглазова О.В./

подпись расшифровка подписи

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020гг

**Составитель**

Инструктор по физической культуре

**Дмитриева О.Н**.

г. Гурьевск, 2019

**1.Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» общеобразовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 5 "Планета детства"(далее – Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей области физического развития. Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 5 "Планета детства" с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"). При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Закон Кемеровской области  Об образовании  от 05 июля 2013 года N 86-ОЗ (в редакции Законов Кемеровской от 13.06.2019 N 39-ОЗ);
* Устав МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства».

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в двигательной активности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**1.2. Цель и задачи реализации Программы:**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

* охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные**

* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие физических качеств;
* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные**

* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
* разностороннее гармоничное развитие ребенка(не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**Виды детской деятельности**:двигательная,коммуникативная,познавательно-исследовательская, игровая, трудовая.

**Формы образовательной деятельности** :подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, закаливающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Задачи** |
| **3-4 года** | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.  Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. |
| **4-5 лет** | Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).  Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организациизнакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. |
| **5-6 лет** | Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие приприземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.  Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  Учить спортивным играм и упражнениям. |
| **6-7 лет** | Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.  Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки,бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). |

**Перечень методических пособий по физическому развитию (обязательная часть)**

Корнеечева Е.Е., Грачева Н.И. «Планирование образовательной деятельности» - М.: Баласс, 2011.

Литвинова О.М. «Система физического воспитание в ДОУ» – М.: Издательство «Ювента», 2009.Парамонова Л.А. «Развивающие занятия с детьми»

Пензулаева Л.И. Физическая культура – дошкольникам. Программа и программные требования. - М.: Владос,1999.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2009.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в средней группе детского сада. – М.: Владос, 2009.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в старшей группе детского сада. – М.: Владос, 2009.

Тимофеева Л.Л. «Планирование внеучебной деятельности с детьми в режиме дня»

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

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический исистемно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиесяметодологией ФГОС, которые предполагают следующие принципыдошкольного образования:

- поддержка разнообразия детства;

- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

- полноценное проживание ребѐнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;

- индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарѐнных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

партнерство с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

**1.4. Планируемые результаты освоения Программы.**

Образовательная область «Физическое развитие»включаетприобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений,направленных на развитие таких физических качеств, как координация игибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координациидвижения, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба,бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны и т.д.);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;

- овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательнойсфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение егоэлементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениямиразвития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие».**

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,выносливости, равновесия и координации, ловкости):

- общеразвивающие упражнения;

- эстафеты, челночный бег;

- стретчинг;

- упражнения в равновесии;

- гимнастика, дыхательная гимнастика;

- броски, ловля, метание;

- упражнения с мячом.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание илазание, прыжки;

- совершенствование и автоматизация основных видов движений;

- выполнение имитационных движений;

- выполнение упражнений на образное перевоплощение;

- выполнение статических поз;

- имитация движений.

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательнойактивности ифизическом совершенствовании;

- развивающие подвижные игры;

- подвижные игры с правилами и сигналами;

- ориентировка в пространстве;

- движение под музыку.

**2.2 Формы организации образовательной области «Физическоеразвитие».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы | Методы | Средства |
| - Специальноорганизованная  деятельность по физическому воспитанию;  - Спортивные ифизкультурные  праздники (в том числе  совместно с родителями)  - Досуги;  - Дни здоровья;  - Спортивные игры;  - Подвижные игры;  -Утренняя гимнастика;  - Гимнастика после  дневного сна;  - физминутки;  -Пальчиковаягимнастика;  -Гимнастика для глаз;  -Дыхательные  упражнения;  -Точечный массаж;  - Самостоятельная  Двигательнаядеятельность детей;  -Закаливание;  - Прогулки. | **Наглядные**  - Показ упражнений  (взрослым и ребенком);  - Использованиемоделей, пособий, зрительных  ориентиров;  - Имитация.  **Словесные**  - Объяснения,  пояснения, указания;  - Вопросы к детям;  - Беседа  **Практические**  - Повторение  упражнений;  - Проведение занятий вигровой исоревновательной форме | ИКТ,  **Наглядность**  **-схемы,**  **модели,** пособия,  атрибуты дляподвижных игр, спортивныйинвентарь,  музыкальноесопровождение,картотеки поразличным  направлениям  оздоровительно  работы, художественная  литература. |

**2.3. Способы организациидетей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.**

• **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, вобщеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

• **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшиминтервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие –ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением впереди т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей,устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.Данный способ широко используется для закрепления пройденногоматериала.

• **Групповой способ**. Дети по указанию педагога распределяютсяна группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаютсясамостоятельно или в парах (с мячом).

• **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении новогопрограммного материала, когда на примере одного ребенка (наиболееподготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детейобращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможныеошибки и неточности.

**Структура физкультурной непосредственно-образовательнойдеятельности** (состоит из вводной, основной изаключительной частей).

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими,психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная частьобеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствуетдостижению оптимального уровня работоспособности в соответствии сзадачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное

состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражненияв построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков сотносительно умеренной нагрузкой.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включаютупражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,выносливости, равновесия и координации, ловкости)иморально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения,проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупныемышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умениюориентироваться в пространстве. В содержание основной частизанятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности,несложные игровые задания, игровые задания на повторение изученного материала.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этойчасти могут входить упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы,несложные игровые задания, свободные упражнения на самостоятельный выбор детей.

***Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:***

***Возрастная группа от 3 до 4 лет:***

*Основные движения*

Ходьба.Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена,в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой,по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьбапо наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одногокрая площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях:по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), покругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу вуказанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.Катание мяча (шарика) другдругу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание надальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), вгоризонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой(расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м)правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенноговоспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), междупредметами, вокруг них; подлезание под препятствие(высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезаниечерез бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед(расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий(поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места нарасстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.Построение в колонну поодному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налевопереступанием.

Ритмическая гимнастика.Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другуюперед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать ихладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться,подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положениялежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами,как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины наживот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед,назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидязахватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику(диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

*Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,«Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади вкруг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, ктои где кричит», «Найди, что спрятано».

***Возрастная группа от 4 до 5 лет:***

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колоннепо одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границзала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнениемзаданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании сбегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (сперешагиванием через предметы, с поворотом,с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба поребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шири-на 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы,приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разныхнаправлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бегс изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд;к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске,скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезаниев обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье погимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправои влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 разав чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), споворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге(на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередночерез 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки свысоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткойскакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручейдруг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-заголовы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумяруками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 разаподряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 разподряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение поориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно,поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки напоясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнятькруговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через сторонывверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); подниматьпалку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук;вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разныхисходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны,держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обеноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на полиз исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед напятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать иперекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

*Подвижные игры*

«Найди себе пару» «Горячая картошка». «Самолеты». У медведя во бору», «Кот и мыши», «Из круга вышибала», «Цветные Автомобили».,«Лиса и куры», «Зайцы и волк»,

«Птички и кошка», «Прыгает-не прыгает», «Воробышки и автомобиль», «Перелет птиц», «Бездомный заяц», «Быстро из круга»,«Совушка», «Мой веселый, звонкий мяч».

***Возрастная группа от 5 до 6 лет:***

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, нанаружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба вколонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивныемячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов,прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), смешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках,боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра),мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередованиис ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерноза 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклон-ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружениепарами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч;ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени,на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметовподряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ногиврозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытиевысотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки вдлину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая еевперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля егодвумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасываниемяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положенийи построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, сотскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижениемшагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальнуюи вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по од-ному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнениев затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутыеруки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движенийс музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положенияруки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать рукивверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти;сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены икасаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередноподнимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке ивзявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя рукив стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередноотводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая ихиз исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди(группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать(с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их заспину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед,в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Стретчинг. Упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесиепосле бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные игры*

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя рукамиот груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумяруками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определеннуюсторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки,ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколькораз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном на-правлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу впарах.

*Подвижные игры*

С бегом.«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мывеселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место»,«Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч»,«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч кфлажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

***Возрастная группа от 6 до 7 лет:***

*Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук,на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейкебоком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая наодной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимаяпрямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастическойскамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение сзакрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широкимшагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолениемпрепятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередованиис ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 мпримерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастическойскамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обручразными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейкунесколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений,использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами)по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; наодной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на местеи с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места(около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставаяпредмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку поодному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжкина двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу,из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель изразных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюсяцель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно)в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое,по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчетна «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнениев колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом;повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки(из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад наносок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения рукик плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые влоктях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положенияруки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтяхруками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальнойоси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистямирук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы сбольшим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачиватьтуловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения рукик плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянувноски), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги черезскамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепивноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться,лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присевпереходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опираетсяо пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки заголовой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседатьиз положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, неподнимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной иразноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Стретчинг. Упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке,кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стояна левой или правой ноге и т. п.

*Спортивные игры*

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходноеположение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона принаименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя рукамиот груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумяруками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (науровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мячодной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правойи левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленнымипредметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки,через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

*Подвижные игры*

С бегом.«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Ктоскорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догонисвою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Ктосамый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствияк флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражениясвоих чувств и мыслей;

- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы исамостоятельности на занятиях по физической культуре.

**2.5. Взаимодействие инструктора по физкультуре сучастниками воспитательно-образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | С родителями  (законными  представителями) | Консультирование, привлечение к участию вподготовке праздников. Проведениесовместных досугов и групповых праздников.  Привлечение в оказании помощи для участия вконкурсах и фестивалях |
| **2** | С музыкальным  руководителем | Проведение совместных праздников и развлечений.  Подбор музыкального сопровождения для  занятий по физической культуре. |
| **3** | С воспитателями | Консультирование.  Подготовка совместных мероприятий. |

**Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, используются следующие формы работы:**

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки,консультации специалистов.

- Анкетирование - этот метод позволяет нам получитьинформацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительнойработы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни всемье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

-Нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы отспециалистов, высказывать свое мнение.

- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

- В течение года проводятся спортивные мероприятия. Основнаяих цель –помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

**3.1. Описание условий реализации Программы.**

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной физкультурно-спортивной работы, для проведения утренней задки, соревнований, физкультурных досугов, развлечений и праздников.

**Материально техническое оснащение (**спортивный инвентарь и атрибуты для физического развития детей):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивного инвентаря | Количество (шт.) |
| 1 | Стенка гимнастическая | 6 |
| 2 | Лестница дуга | 2 |
| 3 | Дуга для подлезания «Радуга» | 4 |
| 4 | Бревно гимнастическое мягкое напольное | 2 |
| 5 | Скамья гимнастическая | 4 |
| 6 | Мат большой | 3 |
| 7 | Ворота футбольные разборные | 2 |
| 8 | Канат потолочный | 1 |
| 9 | Мяч гимнастический с ручкой | 6 |
| 10 | Мяч резиновый | 10 |
| 11 | Мяч футбольный | 6 |
| 12 | Мяч волейбольный | 6 |
| 13 | Мяч теннисный | 8 |
| 14 | Мешочек с песком для метания | 25 |
| 15 | Скакалка | 10 |
| 16 | Обруч малый гимнастический | 10 |
| 17 | Коврик массажный | 20 |
| 18 | Набор детских ракеток с воланом | 4 |
| 18 | Стойка вертикальная деревянная для прыжков в высоту | 4 |
| 19 | Шнур для установки высоты к стойкам вертикальным деревянным для прыжков в высоту | 2 |
| 20 | Кубики деревянные | 20 |
| 21 | Тренажер для детей «Мини степпер» | 1 |
| 22 | Тренажер для детей «Беговая дорожка» | 1 |
| 23 | Тренажер для детей «Велотренажёр механический» | 1 |
| 24 | Тренажер для детей «Гребля» | 1 |
| 25 | Тренажер для детей «Райдер» | 1 |
| 26 | Тренажер для детей «Жимовая скамья под штангу» | 1 |

**3.2. Режим работы учреждения и режим дня.**

Режим работы ДОУ:

* пятидневная рабочая неделя;
* 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00);
* выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

**3.3.Режим двигательной активности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы**  **работы** | **Виды**  **занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)**  **в зависимости от возраста детей** | | | |
| **3–4 года**   Группа «Гора интересов» | **3–4 года** Группа «Море открытий» | **4–6 лет**  Группа «Долина приключений» | **5–7 лет** Группа «Океан фантазий» |
| Физкультурные  занятия | а) в помещении | 2 раза  в неделю  15–20 | 2 раза в неделю  15–20 | 2 раза  в неделю  25–30 | 2 раза  в неделю  30–35 |
| б) на улице | 1 раз  в неделю  15–20 | 1 раз  в неделю  15–20 | 1 раз  в неделю  20–25 | 1 раз  в неделю  25–30 |
| «День здоровячка» | В случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются)  20-25 мин. | | | |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя  гимнастика  (по желанию  детей) | Ежедневно  5–6 | Ежедневно  5–6 | Ежедневно  6–8 | Ежедневно  8–10 |
| б) подвижные  и спортивные  игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром  и вечером)  15–20 | Ежедневно  2 раза  (утром  и вечером)  15–20 | Ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  20–25 | Ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  25–30 |
| в) физкуль-  тминутки (в  середине статического занятия) | - | - | 1–3 ежедневно в зависимости  от вида и содержания  занятий | 1–3 ежедневно в зависимости  от вида и содержания  занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 |
| б) физкультурный праздник |  |  | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| В) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | а) самостоятельное использование  физкультурного и спортивно-игрового  оборудования  б) самостоятельные подвижные и  спортивные  игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

3.4 Учебный план физкультурных занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  Группа  (возраст.катег.) | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Занятий в год |
| **от 3 до 4 лет** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 108 |
| **от 3 до 4 лет** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 108 |
| **от 4 до 6 лет** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 108 |
| **от 5 до 7 лет** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 108 |
| ВСЕГО: | | | | | | | | | | **432** |

**3.5. Планы работы:**

**- Перспективный план работы** Приложение №1

РАБОЧИЕ ПЛАНЫ:

**- Рабочий план группы «Гора интересов» и «Море открытий»** Приложение №2

**- Рабочий план группы Долина приключений** Приложение №3

**- Рабочий план группы Океан фантазий** Приложение №4

**3.6.Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы**

Система мониторинга является составной частью образовательной программы. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностика показателей физической подготовленности занимающихся проводится три раза в год: в начале года –в сентябре, в середине года- в январе, в конце года – в мае. Диагностическая карта на группы и индивидуальный маршрутный лист на каждого ребенка прилагаются (приложение № 5 и приложение № 6 соответственно).

**Методика определения физической подготовленности детей.**

Результаты тестирования разделены на четыре уровня:

0 баллов – соответствует оценке неудовлетворительно;

1 балл – соответствует оценке удовлетворительно;

2 балла – соответствует оценке хорошо;

3 балла – соответствует оценке отлично.

Дополнительная диагностика показателей физической подготовленности детей в возрасте от 6 до 8 лет проводится с опорой на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей 6-8 лет (1 ступень).

Нормы ГТО для детей 6-8 лет (1 ступень) - Приложение № 7

Приложение №1 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020гг

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**на 2019-2020 учебный год**

**Направления работы по вовлечению родителей в физкультурно-образовательное пространство:**

**1. Повышение компетентности в вопросах физкультурного воспитания детей.**

*- Индивидуальные беседы с родителями*

1) Физкультура в повседневной жизни ребёнка.

2) Индивидуальные особенности развития опорно-двигательного аппарата ребенка

3) Общение со своим ребёнком по поводу полученных ими впечатлений на занятиях, развлечениях и праздниках

*- Консультации для родителей:*

1) Основы физического развития детей младшего дошкольного возраста.

2) Основы физического развития детей старшего дошкольного возраста.

4) Рекомендации по закаливанию, правильному питанию, выбору одежды для занятий на улице.

5)Совместные занятия, спортивные флешмобы, зарядки родителей и детей .

*- Проведение семинаров-практикумов по мере запроса родителей.*

Цель: Предоставление и разучивание практического материала, используемого в физическом воспитании детей (комплексы утренней гимнастики, сценарии спортивных конкурсов, праздников)

**2. Пропаганда физической культуры и спорта.**

1) Информационный блок на стенде с информацией о юных спортсменах – воспитанниках ДОУ, видах спорта, спортивных учреждениях и объектах города.

2) Приглашение тренеров-преподавателей и их воспитанников на беседы и выступления по различным видам спорта;

3) Проведение «Дней здоровья», спортивных развлечений и досугов.

**3. Вовлечение в физкультурно-образовательный процесс.**

1) Посещение различных мероприятий ,проводимых в детском саду: конкурсы, соревнования, развлечения, открытые занятия, с участием в них.

2) Посещение соревнований, выступлений юных спортсменов города воспитанниками ДОУ и их законных представителей.

**Работа с педагогами:**

**1. Повышение компетентности в вопросах физического воспитания детей.**

*- Индивидуальная работа с педагогами:*

1) Плановые консультации по графику физкультурных занятий и развлечений.

2) Взаимосвязь инструктора по физвоспитанию и воспитателя на занятии.

3) Работа воспитателя с детьми по закреплению полученных знаний и навыков на физкультурном занятии.

4)Консультации воспитателей по пополнению физкультурных зон в группах.

5) Взаимосвязь инструктора по физ. воспитанию с узкими специалистами в работе с детьми.

6) Совместно с педагогами обеспечивать условия для раннего выявления и поддержки детей с повышенными образовательными потребностями в условиях ФГОС ДО.

*- Консультации для педагогов:*

1) Взаимодействие специалистов по формированию пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения через специальные упражнения.

2) Развитие эмоциональной отзывчивости у детей раннего возраста средствами коммуникативно-ролевых игр.

3) Подвижные игры как основной вид физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.

4) Возрастная характеристика физических особенностей детей раннего дошкольного возраста.

*- Проведение практикумов и консилиумов в течении года по темам:*

1) Совместное планирование работы с детьми инструктора по физвоспитанию и узких специалистов.

2) Организация и совместное проведение узкими специалистами и воспитателями оздоровительных досугов для детей.

**2. Пропаганда физической культуры и спорта.**

1) Информационный блок на стенде: папки-передвижки для родителей., стенд с информацией о проведенных мероприятиях и юных спортсменах – воспитанниках ДОУ.

2) Возможность пользования инвентарём спортивного зала

*Вовлечение в физкультурно-образовательный процесс.*

1) Организация, посещение, участие в праздниках, развлечениях, соревнованиях.

2) Совместная подготовка детей к различным праздникам, конкурсам, соревнованиям.

3) Проведение «Дней здоровья» совместно с родителями.

Планирование праздников, спортивных мероприятий и развлечений

на 2019- 2020 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Мероприятия | Возрастная категория | Ответственный |
| Сентябрь | Спортивный досуг "Палочка-выручалочка" совместно с воспитателями. | Группа"Долина приключений" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов"  Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| Октябрь | «Я расту здоровым»-спортивное развлечение. | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| «Крепыши» совместное с родителями развлечение. | Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Ноябрь | "А ну-ка мамы!", спортивно-развлекательное мероприятие в рамках празднования Дня матери совместно с родителями (мамами). | Группа"Океан фантазий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Декабрь | Игры на улице: «Зимние забавы». | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов"  Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к., |
| Спортивный досуг "Эстафетная палка" | Группа"Океан фантазий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| «Снежные баталии» спортивно-развлекательное мероприятие совместно с родителями. | Группа "Долина приключений" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Подготовка воспитанников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет. | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к. |
| Январь | Подготовка воспитанников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет. | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к., |
| «Веселые старты» - развлечение на воздухе. | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов"  Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| Февраль | Физкультурное развлечение: «День защитников Отечества». | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Подготовка воспитанников к сдаче нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет. | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к., |
| Спортивно-игровое развлечение «Мы играем в цирк" | Группа"Долина приключений" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Развлечение на улице «Снежные забавы». | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов"  Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| Март | День здоровья, посвященный 8 марта «Здоровье это сила, красота и грация!» | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатель |
| Подготовка воспитанников к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет. | Группа "Океан фантазий" | Инструктор по ф.к. |
| Развлечение на улице: «Масленицу провожаем, - Весну встречаем! «Молодецкие забавы!» на воздухе совместно с воспитателями. | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов"  Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| Апрель | Спортивное развлечение «Мы космонавты!». | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| Май | Спортивный флешмоб - спортивная зарядка на уличной спортивной площадке совместно с родителями, посвященный Дню Победы. | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| Спортивное развлечение "Веселые забавы" на воздухе совместно с воспитателями. | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов"  Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к.,  воспитатели |
| В течение года | «День здоровячка» | Группа "Океан фантазий"  Группа "Долина приключений"  Группа "Гора интересов" Группа "Море открытий" | Инструктор по ф.к. |

Приложение№2 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020 гг.

**РАБОЧИЙ ПЛАН**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ГРУПП "ГОРА ИНТЕРЕСОВ" и "МОРЕ ОТКРЫТИЙ" (от 3 до 4 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | | | 5 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей. | Диагностика легкоатлетических показателей | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить детей ходить и бегать небольшими группами,  за инструктором. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади), сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах. | Ходьба и бег небольшими группами  в прямом направлении. | | ОРУ на свежем воздухе с элементами дыхательной гимнастики | | 1.Ходьба между двумя линиями в колонне.  2. Упражнение «Зайчик».  10-15 подпрыгиваний с чередованием  ходьбы на месте (3-4 раза). | «Бегите ко мне» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков равновесия. | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям инструктором, закреплять умение прыгать на месте  на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях. | Ходьба и бег всей группой за инструктором по дорожке | | ОРУ на свежем воздухе с элементами дыхательной гимнастики | | Игровые упражнения.  - «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.(5раз)  - «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п.(5раз)  - Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании  с ходьбой на месте (2раза) | «Догони мяч» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков владения мячом и лазания | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Приучать детей ходить  и бегать за инструктором; учить ходить между двумя линиями,  сохраняя равновесие. | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором | | ОРУ на свежем воздухе с элементами дыхательной гимнастики | | Ходьба между  двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров  инструктор выкладывает две дорожки длиной 2,5  – 3м. Расстояние между дорожками не менее 3 м. | «С кочки на кочку» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика следующих показателей: метание и прыжковых навыков. | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». Приобщать детей к играм, в которые играли их родителей в детстве родителей, побуждать самостоятельно организовывать их в свободной игровой деятельности; возрождать интерес к дворовым играм. | Играем в такие дворовые игры как «Салки» и т.д. | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Догони мяч»**. Инструктор катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону.  **«Бегите ко мне»** Инструктор стоит на противоположной стороне от детей и произносит слова «бегите все ко мне».  **«С кочки на кочку»** Дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Название. Задачи** | **Вводная часть.** | **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | **Заключительная часть** |
| 5 минут | 10 минут | | | | | 5 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). | | Свободная ходьба за инструктором | | ОРУ без предмета | | Ходьба по дорожке шириной 35—30*см* (между двух длинных веревок) к кукле. Дети сидят на стульях. Инструктор приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза. | «Попади в круг» | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Продолжать учить детей строиться и ходить за инструктором. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом:  присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение  реагировать на сигнал, бегать врассыпную. | | Ходьба и бег небольшими группами  в прямом направлении. | | ОРУ без предмета | | Упражнения:  -«Хлопни» И.п. стоя, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть перед собой, вернуться в и.п.  -«Приседания» И.п. тоже, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями коленей, встать, вернуться в и.п.  -« Прыжки» на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой | «Догони меня» | |
| 2  Н  Е  Д  Е  Л  Я | Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. | | Чередование ходьбы врассыпную и бега за инструктором. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к инструктору. | | ОРУ без предмета | | Ползание на четвереньках (4—6*м)* к собачке — «Пойдем, как собачка». Повторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 детей, инструктор подбадривает их, помогает выполнить задание до конца. Остальные дети сидят на скамье. | « Воробышки и кот» | Ходьба за инструктором— «Пойдем тихо, как мышки». |
| НА УЛИЦЕ | | | | | | | | |
| Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за инструктором, закреплять умение прыгать на месте  на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях. | | Ходьба и бег всей группой за инструктором | | ОРУ на свежем воздухе | | Игровые упражнения.  - «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.(5р)  - «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п.  - Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании  с ходьбой на месте  П/и «Догони мяч». Воспитатель катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону. | «Догони меня» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, равновесию и координацию. | | Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). | | ОРУ без предмета | | Ходьба по мягкому бревну. Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. | «Птички в гнездышках». | Ходьба за инструктором— «Пойдем тихо, как мышки». |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне за инструктором.  Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом:  присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение  реагировать на сигнал, бегать врассыпную. | | Ходьба и бег в колонне. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Хлопни» И.п. стоя, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть перед собой, вернуться в и.п.  -«Приседания» И.п. тоже, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями коленей, встать, вернуться в и.п.(  -« Прыжки» на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой | «Догони меня» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать  определенном направлении. | | Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см). | | ОРУ без предмета | | Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45*см.*), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. Повторить 3—4 раза. Дети выполняют задание друг за другом.  Инструктор вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку мешочек с песком. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2—3 раза). Вначале проверяет, правильно ли дети взяли мешочек с песком в правую руку. Сам становится перед детьми, держит мешочек в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись, и ...Хоп! Бросили далеко, далеко!» После броска дети бегут за мешочком с песком , возвращаются на место и вновь повторяют бросок. | «С кочки на кочку» | Ходьба за инструктором. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Продолжать учить детей ходить и бегать по кругу за инструктором . Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал. | | Ходьба и бег по кругу. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -« Птички». И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной, 1-руки в стороны, помахать ими: «чик-чирик», 2- вернуться в и.п.  -«Часы бьют». И.п. ноги врозь, руки на поясе.1-наклон вправо - влево, сказать «бум», 2- и.п.  -П/и «Найди свой домик».  Дети стоят за чертой, на слова «пойдём гулять» дети разбегаются  в разные стороны, по сигналу «домой» дети бегут в «домик» | «Догони меня» | |
| **Подвижные игры:**  **«Попади в круг»** Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 - 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.  **«С кочки на кочку»** Дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.  **«Догони меня»**Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, инструктор останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.  **«Воробышки и кот».** Дети стоят в кружках, кот-ребенок сидит на корточках в сторонке, на слова «воробышки полетели» дети расправляют руки в стороны «машут крыльями» и бегают врассыпную, кошка просыпается, кричит «мяу», бежит за детьми, а дети убегают в домики. | | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | | | 5 минут |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. | Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю. | | ОРУ без предмета | | Лазанье по гимнастической стенке. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза. | «Лохматый пес» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять умение ходить и бегать по кругу.  Развивать равновесие и координацию движений,  умение быстро реагировать на сигнал. | Ходьба и бег по кругу | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Неваляшка». И.п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперёд-назад, после 4х покачиваний отдых.  -« Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте. | «Догони меня» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. | Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство,  не наталкиваясь друг на друга. Остановиться врассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений) . | | ОРУ без предмета | | Ходьба по доске с последующим  ползанием  на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). Задание дети выполняют друг за другом  по 2— 3 раза.  Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится инструктор. У него большой мяч. Инструктор показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Для того чтобы мяч катился дальше, толчок надо выполнять энергично. Задание выполняется индивидуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза. | «Попади в круг» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе | Ходьба и бег в колонне по одному. | | ОРУ на свежем воздухе | | Ходьба и бег между двумя линиями (поточно, по одной дорожке дети идут, по другой бегут)       -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | «Догони меня» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. | Ходьба и бег за инструктором. Взять мешочки **с** песком**и** стать в разных местах комнаты, повернувшись к инструктору. | | ОРУ с мешочком с песком | | Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80*см.* Упражнение выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2—3 раза.  Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Инструктор следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу инструктора. Упражнение повторяется 6—8 раз. | «С кочки на кочку» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. Учить быстрой смене движений. | Ходьба и бег врассыпную | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Птички» И. п. ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.  -«Приседания» И. п. тоже, руки на поясе. Присесть, вернуться в и.п. | «Догони меня» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить ходить по гимнастической  скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. | Ходьба и бег за инструктором. Остановиться в разных местах комнаты (врассыпную). | | ОРУ без предмета | | Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35*см)* — «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).  Ходьба по гимнастической скамейке — «Идем по мостику». По необходимости инструктор помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Повторить 2—3 раза.  Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале инструктор проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили!». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппой детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз. | «Птички в гнездышках». | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба).  Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение. | Ходьба парами, бег врассыпную. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Качели»  И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед - назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух»  -«Мячик»  Прыжки на месте, чередуя с ходьбой | «Догони меня» | |
| **Подвижные игры:**  **«Лохматый пес»** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.  «**Догони меня»** Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, инструктор останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места  **«Птички в гнездышках»** | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | | | 5 минут |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. | Чередование ходьбы и бега за воспитателем — «Идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу»,— говорит воспитатель и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобы дети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче. | | ОРУ с мешочком с песком | | Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы.  Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3—4 раза) только по сигналу.  Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке. Инструктор следит, чтобы дети заняли правильное исходное положение: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись бы тихо и мягко . Упражнение выполняется всей группой одновременно 4—6 раз | «Птички в гнездышках». | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и. | Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал инструктора | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Мельница»И.п. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п.  -«Колобок» И.п. то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, и.п. | "Бегите ко мне" | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. | Ходьба и бег с погремушкой. | | ОРУ без предмета | | Бросание мяча вдаль от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Инструктор показывает, как приготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперед. Дети бросают  мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза.  Прокатывать мяч. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Инструктор сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, в свою очередь малыш катит мяч инструктору. Затем инструктор прокатывает мяч к другому ребенку. Повторить 2—3 раза. | «Попади в круг» | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Игры на улице: «Зимние забавы». | Комплекс игровых заданий на снегу | | | | | «Догони меня» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. | Ходьба и бег с ленточкой в руке. | | ОРУ без предмета | | Бросание мяча вдаль от груди. Инструктор может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5*м)* и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу инструктора—4\* раза.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку. Упражнение выполняется  2—3 раза. | «Птички в гнездышках». | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять умение ходить и бегать по кругу.  Развивать равновесие и координацию движений,  умение быстро реагировать на сигнал. | Ходьба и бег по кругу | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Неваляшка». И.п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперёд-назад, после 4х покачиваний отдых.  -« Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте. | «Догони меня» | |
| 4  Н  Е  Д  Е  Л  Я | Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. | Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой — «Машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга. | | ОРУ без предмета | | Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. Упражнение выполняет каждый ребенок по 2—3 раза.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом. Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выполняется 2—3 раза. | «С кочки на кочку» | Спокойная ходьба за инструктором |
| НА УЛИЦЕ | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе | 1. ХХодьба и бег в колонне по одному. | | ОРУ на свежем воздухе | | Ходьба и бег между двумя линиями (поточно, по одной дорожке дети идут, по другой бегут).   Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | «Догони меня» | |
| **Подвижные игры:**  **«Птички в гнездышках».**  **«Догони меня»** Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, инструктор останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места  **«С кочки на кочку»** Дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.  **«Попади в круг»** Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 - 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.  **"Бегите ко мне"** Инструктор стоит на противоположной стороне от детей и произносит слова «бегите все ко мне». | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | 5 минут |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей. | Диагностика легкоатлетических показателей и прыжковых навыков | | | | Подвижная игра «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Спортивное развлечение "Веселые старты» ". | Эстафеты: "Помощник", "Зоркий глаз", "Зайки на снежной полянке". | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков равновесия, метания. | | | | Подвижная игра «Догони меня» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию инструктора, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание. | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания инструктора, бег врассыпную. (Дети идут в колонне друг за другом, выполняют задания -  идём как «бабочки», «зайчики», затем бег врассыпную) | ОРУ на свежем воздухе | Ходьба по извилистой дорожке друг за другом.  Прыжки по ровненькой дорожке. | «С кочки на кочку» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков владения мячом и лазания | | | | Подвижная игра «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений. | Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ на свежем воздухе | Упражнения:  «Птички» И. п. ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.  «Приседания» И. п. тоже, руки на поясе. Присесть, вернуться в и.п. | «С кочки на кочку» | |
| **Подвижные игры:**  **«Догони мяч»**. Инструктор катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону.  **«С кочки на кочку»** Дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | | | 5 минут |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. | Ходьба и бег за инструктором. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Инструктор встает рядом с менее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись**за** руки. По предложению инструктора дети берут мячи. | | ОРУ без предмета | | Катание мячей. Инструктор половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1—1,5*м* и катают друг другу мяч 8—10 раз.  Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом 2—3 раза. | «Попади в круг» | Спокойная игра «Кто тише». |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей ходить и бегать по кругу за инструктором. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал. | Ходьба и бег по кругу. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  « Птички». И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной, 1-руки в стороны, помахать ими: «чик-чирик»,2- вернуться в и.п.  «Часы бьют». И.п. ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо - влево, сказать «бум», 2- и.п. | «Догони меня» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. | Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу инструктора дети садятся на стулья. | | ОРУ без предмета | | Метание мешочков вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском инструктор следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску. | «С кочки на кочку» | Спокойная игра «Кто тише». |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба).  Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение. | Ходьба парами, бег врассыпную. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Качели»  И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед - назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух»  -«Мячик»  Прыжки на месте, чередуя с ходьбой. | «Догони меня» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений. | Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди  идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к инструктору (можно в шеренгу или полукруг). | | ОРУ без предмета | | Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40*см.*  Подлезание под рейку . Повторить 2—3 раза. Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.  Прыжки в длину с места через веревку (фронтально). Повторить 4—6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени. | «Птички в гнездышках». | Спокойная игра «Кто тише». |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества. | Ходьба и бег в колонне по одному | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  -«Заведи моторчик» И.п. ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.  -«Ежик» И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуться в и.п.  - Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой | «Догони меня» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать**в**длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. | Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за 'руки (инструктор помогает детям взяться**за**руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки. | | ОРУ без предмета | | Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу инструктора дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой по 2—3 раза.  Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Инструктор становится рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания, и вместе с ними прыгает. | «С кочки на кочку» | Спокойная игра «Кто тише». |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на улице «Снежные забавы». | Комплекс подвижных заданий на улице. | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Попади в круг»** Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 - 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.  **«С кочки на кочку»** Дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.  **«Птички в гнездышках»**  **«Догони меня»** Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, инструктор останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | | | 5 минут |
| **МАРТ** | | | | | | | | |
| **1 не д еля** | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. | Ходьба и бег. Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал инструктора о смене движения. Остановиться и повернуться к инструктору. | | ОРУ без предмета | | Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки держать свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Инструктор поддерживает за руку тех детей, которые боятся. Упражнение выполняется 2—3 раза.  Катание мяча в воротики. (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м. 2—3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воротики, затем бегут за мячами и возвращаются для повторения упражнения. | «Птички в гнездышках» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить детей реагировать на сигнал инструктора. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость. |  | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  «Веселые воробушки и лошадки». Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом.  «Прокати и сбей»  Дети стоят в шеренге, у них мячи, нужно сбить кегли мячами . | «Догони меня» | Спокойная ходьба за инструктором |
|  | | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. | Ходьба и бег за инструктором. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и         свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю. | | ОРУ без предмета | | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом.  Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно,— «Прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15—20*см.* Инструктор вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя. | «Попади в круг» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
|  |  | | ОРУ на свежем воздухе | |  | «Лохматый пес» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. | Ходьба и бег за инструктором. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди  идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к инструктору. | | ОРУ без предмета | | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза.  Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20*см*, — «Прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно 6—8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги. | «Птички в гнездышках». | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности. | «Мы топаем ногами». Дети делают движения вместе со словами.  Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.  Мы руки поднимаем. Мы руки опускаем, мы руки подаем.  И бегаем кругом, и бегаем кругом. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнение «Мы ловкие ребята». Ходьба по доске, ограниченной поверхности, руки в стороны.  « Упражнение " С кочки на кочку». Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах. | «Догони меня» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений | Ходьба и бег друг за другом.После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находитсяв корзине. Когда выясняется, что в корзине мешочки, инструктор рассыпает их, предлагает каждому взять по одному мешочку с песком и повернуться к инструктору | | ОРУ без предмета | | Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за мешочком, возвращаются на свое место и вновь бросают.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее. | «Попади в круг» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами. | Ходьба и бег между предметами. | | ОРУ на свежем воздухе | | Упражнения:  «Прокати мяч между предметов». Прокатить мяч между кубиками, предметами.  «Зайки-прыгуны». Дети прыгают с одной стороны площадки на другую на 2х ногах. Чередовать с ходьбой | «Догони меня» | |
| **Подвижные игры:**  **«Птички в гнездышках»** Дети – «воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» - «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегают в свои «гнезда».  **«Догони меня»** Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, инструктор останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места  **«Попади в круг»** Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 - 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу инструктора они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.  **«Лохматый пес»** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 10 минут | | | 5 минут |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. | Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). | ОРУ с лентой | Ходьба понаклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если имеются две - наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой — вниз. Если только одна доска, то сначала все идут вверх, а затем вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости инструктор поддерживает малышей за руку.  Бросание и ловля мяча. Инструктор бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча,  старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди | «С кочки на кочку» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
|  |  | ОРУ на свежем воздухе |  | «Догони мяч» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесиям ориентировку в пространстве. | Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за инструктором. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу инструктора сесть на ближайший стульчик. | ОРУ без предмета | Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение одновременно всей группой по 2—3 раза каждой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу инструктора. Каждый ребенок бежит за своим мешочком, возвращается на место и вновь бросает вместе- со всеми детьми.  Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости инструктор помогает детям взойти на скамейку и сойти с нее. | «Лохматый пес» | Спокойная ходьба за инструктором |
|  |  | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на 2х ногах. Учить отбивать мяч 2мя руками. | Ходьба в колонне по-одному, прешагивая через кубики. Бег друг за другом. | ОРУ на свежем воздухе | Упражнения:  Брось мяч о землю и поймай». Отбивание мяча о землю 2мя руками  «Через ручеек». Прыжки на 2х ногах через веревку. | «Догони меня» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание. | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу инструктора стать каждому **в** один из обручей. | ОРУ без предмета | Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом, 2—3 раза. Во время ходьбы надо держать руки, в стороны, смотреть вперед, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.  Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20*см.* Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают инструктору положить веревки на коврик или ковровую дорожку. Инструктор проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно.  Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся .шагом). Дети выполняют задание по одному 1—2 раза- Инструктор должен находиться у гимнастической стенки. | «Попади в круг» | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Упражнять детей по сигналу инструктора выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции. | Дети бегают по площадке. По сигналу-дети бегут в «обручи». | ОРУ на свежем воздухе | Упражнения:  «Огуречик, огуречик» (дети идут к «мышке» и говорят слова: огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик, там «мышка» живет, тебе хвостик отгрызет). «Мышка» догоняет детей.  «Смелые мышки». Подлезание под шнур, руки на коленках | «Догони меня» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся врассыпную лицом к инструктору. | ОРУ без предмета | Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80—100*см.* Дети выполняют упражнение по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышей. В этом случае они встают с разных сторон ящика на определенном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху.  Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземлиться одновременно на обе ноги. | «Птички в гнездышках». | Спокойная ходьба за инструктором |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч.  Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию. | Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между предметами. | ОРУ на свежем воздухе | Упражнения с мячами:  -подбрасывание вверх 2мя руками;  -отбивание мяча о землю 2мя руками;  -бросание мяча через веревку (предметы) из-за головы 2мя руками. | «Догони мяч» | |
| **Подвижные игры:**  **«С кочки на кочку»** Дети стоят в одной стороне зала. Инструктор раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.  **«Догони мяч»** Инструктор катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону.  **«Догони меня»** Дети сидят на скамейке. Инструктор предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за инструктором, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, инструктор останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | |
| 5 минут | 10 минут | | | | | | 5 минут |
| **МАЙ** | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей. | Диагностика легкоатлетических показателей | | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Продолжать учить детей точно выполнять команды инструктора; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений. | Дети ходят по площадке, на сигнал педагога дети быстро ищут себе пару (можно использовать флажки разных цветов). | ОРУ на свежем воздухе | | | Упражнения:  «Прокати обруч». Дети стоят в шеренге, обруч стоит на ребре, дети должны прокатить обруч как можно дальше.  "Кинь мяч". Дети бросают мяч в корзину с расстояния 1, 5 метра. | "У медведя во бору" | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков равновесия. | | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Упражнять детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади), сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах. | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. | | ОРУ на свежем воздухе | 1. Упражнения: 2. «Пойдём в гости»- дети идут, «дождик пошёл!» бегут к своим домикам (обручам) и запрыгивают двумя ногами одновременно. Ходьба между двумя линиями в колонне (нарисованы на асфальте) | | | "Бегите ко мне" | Спокойная ходьба за инструктором |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков владения мячом и лазания | | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Упражнять детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за инструктором, закреплять умение прыгать на месте на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях. | Ходьба и бег всей группой за воспитателем по дорожке. | ОРУ на свежем воздухе | | | Упражнения:  «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п  «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п.  Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте  П/и. | «Догони мяч» | | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика следующих показателей: метание и прыжковые навыки. | | | | | | | Подвижная игра с мячом «Догони мяч» |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | | |
| Спортивное развлечение "Веселые забавы" | Комплекс физкультурно-развлекательных заданий | | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Лохматый пес»** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.  **«Догони мяч»** Инструктор катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону.  **" Бегите ко мне"** Инструктор стоит на противоположной стороне от детей и произносит слова «бегите все ко мне».  **"У медведя во бору"**Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне — медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру. Медведь рычит, Он на нас сердит». После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом. | | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 5 минут)** | | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 15 мин.)** | | | | | | | | | |
| **Продолжительность занятия для детей в возрасте 2 лет (в отдельных случаях) составляет 15 мин.** | | | | | | | | | |

Приложение№3 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020 гг.

**РАБОЧИЙ ПЛАН**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ГРУППА "ДОЛИНА ПРИКЛЮЧЕНИЙ" (от 4 до 6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | | | 5 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей. | Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей забрасывать мяч в кольцо. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами баскетбола | **«Найди себе пару»** | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков владения мячом, лазания. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей забрасывать мяч в кольцо. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами баскетбола | «Горячая картошка». |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков метания мешочка с песком и физического состояния брюшного пресса. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей забрасывать мяч в кольцо. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами баскетбола | «Горячая картошка». | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика следующих показателей: гибкость и прыжковых навыков. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». Приобщать детей к играм, в которые играли их родителей в детстве родителей, побуждать самостоятельно организовывать их в свободной игровой деятельности; возрождать интерес к дворовым играм. | Играем в такие дворовые игры как, «Резиночка» и «Из круга вышибала» | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  **«Горячая картошка».** Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успел словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должне сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится.  Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».  **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** | **Заключительная часть** |
| 5 минут | 15 минут | | | | | 5 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании). Элементы дыхательной гимнастики. | | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики | | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить детей выполнять упражнения по команде, упражнять в равновесии и координации движений. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | «Полоса препятствий» на уличной спортивной площадке. | «Кот и мыши» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Элементы дыхательной гимнастики. | | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики | | 1. Прокатывание мячей друг другу  2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Цветные автомобили». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить детей выполнять упражнения по команде, упражнять в равновесии и координации движений. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | «Полоса препятствий» на уличной спортивной площадке. | «Цветные автомобили». | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий. Элементы дыхательной гимнастики. | | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики | | 1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «У медведя во бору» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить детей выполнять упражнения по команде. Развивать у детей скоростные навыки. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Челночный бег. | «У медведя во бору» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски  Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг. Элементы дыхательной гимнастики. | | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики | | 1. Лазанье под дугу  2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «Кот и мыши». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Учить детей выполнять упражнения по команде. Развивать у детей скоростные навыки. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Челночный бег. | «Кот и мыши». | |
| **Подвижные игры:**  **«Кот и мыши».** На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).  Инструктор говорит:  Кот мышей сторожит,  Притворился, будто спит  Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.  Инструктор приговаривает:  Тише, мыши, не шумите  И кота не разбудите.  Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд инструктор восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть)..  **«Цветные Автомобили».**Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется  **У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | | | 5 минут |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | | ОРУ с кубиком | | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах  3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | «Горячая картошка» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Горячая картошка» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | | ОРУ с кубиком | | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мяча друг другу | «Самолеты» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Самолеты» |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | | ОРУ с кубиком | | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни  4. Прыжки на двух ногах между предметами | «Лиса и куры». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Лиса и куры». | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | | ОРУ с кубиком | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Прыжки на двух ногах до кубика | «Цветные автомобили». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Цветные автомобили». | |
| **Подвижные игры:**  **«Горячая картошка».** Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успел словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится.  Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».  **«Самолеты».**Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **«Лиса и куры».**На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Цветные автомобили».** Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | | | 5 минут |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному  ходьба и бег врассыпную  по сигналу  перестроение в колонну | | ОРУ без предмета | | 1. Равновесие  2. Прыжки через 4-5 брусков  3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | «Лиса и куры». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Спортивное развлечение «Зимние забавы». | Комплекс дыхательной гимнастики, разминки и подвижных зимних игр. | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному; построение в шеренгу. | | ОРУ без предмета | | 1. Прыжки со скамейки  2. Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | «У медведя во бору». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| «Снежные баталии» спортивно-развлекательное мероприятие совместно с родителями. | Комплекс тематических спортивно-развлекательных мероприятий с родителями. | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Легкоатлетические упражнения. | Игра «Веселый светофор» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | | ОРУ без предмета | | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Зайцы и волк» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Легкоатлетические упражнения. | Игра «Веселый светофор» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | | ОРУ без предмета | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  2. Равновесие:  - ходьба по гимнастической скамейке;  3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Легкоатлетические упражнения. | Игра «Веселый светофор» | |
| **Подвижные игры:**  **«Лиса и куры».**На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор.Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.  **«Зайцы и волк»**Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Воспитатель произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«Птички и кошка».**Инструктор выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | 5 минут |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей. | Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Спортивное развлечение "Веселые старты» ". | Эстафеты:  Передай мяч над головой в колонне.; чья команда быстрее обежит предметы «змейкой», «кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног); «Машинки» (бег в обруче); «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды); «Чья команда быстрее построится». | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика следующих показателей: гибкость, состояние брюшного пресса и прыжковые навыки. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей  ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Продолжить обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени (дыхание через нос).** | 1.Ходьба обычная, «змейкой» (3-4 раза), Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. (3-4 раза). Дыхательная гимнастика на свежем воздухе. | ОРУ  на свежем воздухе | Зимняя полоса препятствий на площадке. | «Прыгает-не прыгает» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков владения мячом, метания мешочка и лазания. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| «Снег-снежок» - развлечение на воздухе. | Комплекс спортивных развлечений со снегом. | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **«Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Зайцы и волк».**Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Инструктор произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  **«Зайцы»** выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | | | 5 минут |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны | | ОРУ с кубиком | | 1. Равновесие  2. Прыжки через бруски  3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи  4. Прыжки через шнур,  5. Перебрасывание мячей друг другу | **Найди себе пару».** | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.** | Ходьба обычная. Бег обычный. | | ОРУ на свежем воздухе | | . По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. | «Море волнуется раз…» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | | ОРУ с кубиком | | 1.Прыжки из обруча в обруч  2. Прокатывание мячей между предметами  3.Прыжки на двух ногах  4. Прокатывание мячей друг другу  5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| Спортивно-игровое развлечение «Мы играем в цирк" | Спортивно-игровые задания для детей с имитацией арены цирка. | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Продолжать учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.** | Ходьба обычная. Бег обычный. | | ОРУ на свежем воздухе | | По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. | «Море волнуется раз…» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу  в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | | ОРУ с кубиком | | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  4. Метание мешочков в вертикальную цель  5. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.** | Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след». | | ОРУ на свежем воздухе | | 1. Эстафета «Кто быстрее»  2. Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль. | Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами, в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | | ОРУ с кубиком | | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие:- прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на улице «Веселые старты». | Комплекс спортивных эстафет на улице. | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **Найди себе пару».** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.  **«Воробышки и автомобиль».**На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит инструктор, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.  **«Перелет птиц»**Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Инструктор говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи.** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | | | 5 минут |
| **МАРТ** | | | | | | | | |
| **1 неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | | ОРУ без предмета | | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами  2. Прыжки через шнур справа и слева  3.Равновесие: прыжки на двух ногах через короткую скакалку | «Перелет птиц». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| НА УЛИЦЕ | | | | | | | |
| Развлечение на улице: «Масленицу провожаем, - Весну встречаем! «Молодецкие забавы!» на воздухе. | Комплекс спортивно-развлекательных мероприятий на улице на тему «Масленичные молодецкие забавы». | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную  Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | | ОРУ без предмета | | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | «Бездомный заяц». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Закреплять умение прыгать на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.** | Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону. | | ОРУ на свежем воздухе | | Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз). | «Быстро из круга» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке,  с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | | ОРУ без предмета | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».  4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | «Самолеты» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Закреплять умение прыгать на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.** | Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону. | | ОРУ на свежем воздухе | | Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз). | «Быстро из круга» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться | | ОРУ без предмета | | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).  2. Равновесие – ходьба по доске. Положенной на пол.  З. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | «Зайцы и волк» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| НА УЛИЦЕ | | | | | | | |
| **Упражнять детей в перебрасывании мяча 2 -мя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Продолжать учить дышать через нос.** | Ходьба обычная. Бег врассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу.  Дыхательная гимнастика на свежем воздухе. | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | 1. Перебрасывание мячей в парах от груди 2 - мя руками | «Море волнуется раз..». | |
| **Подвижные игры:**  **«Перелет птиц».**Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Инструктор говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.  **«Бездомный заяц».**Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.  «**Самолеты».**Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **«Зайцы и волк».** Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Инструктор произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«Быстро из круга».** Дети, взявшись за руки  идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | 5 минут |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | ОРУ  с мячом | 1. Равновесие - прыжки на двух ногах через препятствия | «Лиса и куры». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на 2 х ногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви.** | Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Ходьба. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки в длину и в высоту (4-5)\ раз). | «Мой веселый, звонкий мяч». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ  с мячом | 1.Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель  3. Метание мячей в вертикальную цель  4. Отбивание мяча одной рукой | «Совушка». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| Спортивное развлечение «Мы космонавты!», посвященное Дню космонавтики | Комплекс тематических спортивно-развлекательных мероприятий. | | | | |
| НА УЛИЦЕ | | | | | |
| **Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.** | Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).  2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. площадке | «Стой» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ  с мячом | 1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | «Воробышки и автомобиль». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.** | Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой». | ОРУ на свежем воздухе с мячом. | 1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой.  2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками. | Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу инструктора: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | ОРУ  с мячом | 1. Равновесие:  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч  - Прыжки на двух ногах между предметами | «Птички и кошка» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| НА УЛИЦЕ | | | | | |
| **Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.** | Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).  2. Спортивное занятие с элементами Баскетбола. | «Стой» | |
| **«Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Совушка».**Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **«Воробышки и автомобиль».** На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.  **«Птички и кошка»**Инструктор выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.  **«Стой»** Дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий, поймав мяч, кидает по ногам в любого ребенка, осаленый ребенок становится водящим.  **«Мой веселый, звонкий мяч».** Дети стоят с одной стороны площадки, около них инструктор с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:  Мой весёлый звонкий мяч,  Ты куда пустился вскачь?  Красный, жёлтый, голубой,  Не угнаться за тобой.  Затем инструктор предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Инструктор делает вид, что ловит их. , Инструктор не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 15 минут | | | 5 минут |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей. | Диагностика легкоатлетических показателей и навыков равновесия и координации движения. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Закреплять  с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.** | Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах. Дыхательная гимнастика. | ОРУ без предмета | 1.Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки.  2.Прыжки на 2х ногах через линию | «Совушка». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков владения мячом, лазания. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| НА УЛИЦЕ | | | | | |
| Спортивное развлечение «Веселые старты» | Эстафеты:  Передай мяч над головой в колонне.; чья команда быстрее обежит предметы «змейкой», «кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног); «Машинки» (бег в обруче); «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды); «Чья команда быстрее построится». | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика навыков метания мешочка с песком и физического состояния брюшного пресса. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| НА УЛИЦЕ | | | | | |
| **Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.** | Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой». | ОРУ на свежем воздухе с мячом. | 1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой.  2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками. | Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей | Диагностика следующих показателей: гибкость и прыжковых навыков. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.** | Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).  2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. площадке | «Стоп!» | |
| **Подвижные игры:**  **«Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. Д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **«Стоп!»** На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 25 мин.)** | | | | | | |
| **Утренний зарядка- ФЛЕШМОБ совместно с родителями, посвященный Дню Победы 9 мая** | | | | | | |

Приложение№4 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020 гг.

**РАБОЧИЙ ПЛАН**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ГРУППА "ОКЕАН ФАНТАЗИЙ" (от 5 до 7 лет).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название.Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | | | 5 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. | Диагностика легкоатлетических показателей, прыжковых навыков и навыков равновесия и координации движения. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Обучение расчету «на первый, второй». Научить детей забрасывать мяч в кольцо.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в шеренгу, проверка равнения, расчет шеренги «На первый, второй».  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами баскетбола | «Кого позвали, тот ловит мяч» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. | Диагностика навыков владения мячом, лазания. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей азам бадминтона. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами бадминтона | «Горячая картошка». |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. | Диагностика навыков метания мяча и физического состояния брюшного пресса. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, равновесии и координации движений, меткости.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в шеренгу, проверка равнения.  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Дорожка препятствий: ходьба по бревну, перешагивание через предмет, «Классики из обручей», метание мяча в цель. | «Из круга вышибала» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО. | Диагностика следующих показателей: кувырок вперед, гибкость (Упражнение «Мостик» и наклоны вперед стоя на гимнастической скамье)., отжимание от пола. | | | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». Приобщать детей к играм, в которые играли их родителей в детстве родителей, побуждать самостоятельно организовывать их в свободной игровой деятельности; возрождать интерес к дворовым играм. | Играем в такие дворовые игры как, «Резиночка» и «Из круга вышибала» | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  **«Горячая картошка».** Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успел словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должне сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится.  Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».  **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | | | 5 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | «Я расту здоровым» -спортивное развлечение.  развивать двигательные навыки; развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах; создать радостное эмоциональное настроение. | Развлекательная спортивно-игровая программа. | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Обучение расчету «на первый, второй». Научить детей забрасывать мяч в кольцо.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в шеренгу, проверка равнения, расчет шеренги «На первый, второй».  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами баскетбола | «Кого позвали, тот ловит мяч» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять детей в прыжках высоту с приземлением на маты; упражнять в ловкости с упражнениях с мячом.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.  Выполнение упражнений по примеру инструктора.  Дыхательная гимнастика. | | ОРУ  без предмета с элементами гимнастики и стретчинга | | 1. Прыжки в высоту «Достань до предмета»  2. Прыжки в высоту через планку.  3. Упражнения с мячом (поочередные отбивания мяча от пола правой левой рукой поочередно, подбрасывания мяча вверх и ловля его руками, отбивание мяча об стену и ловля его). | «Горячая картошка». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Научить детей азам бадминтона. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие с элементами бадминтона | «Горячая картошка». |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с согласованием рук и ног, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в ловкости с мячом ходя по кругу, выработка основных навыков для метания мяча в даль, упражнять в упражнении «кувырок в перед».  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Перестроение в круг.  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями.  Бег врассыпную.  Выполнение упражнений по примеру инструктора с мячом.  Дыхательная гимнастика. | | ОРУ  без предмета с элементами гимнастики и стретчинга | | 1. Упражнения на отработку замаха и удара.с теннисной ракеткой и воланом.  2. Кувырок в перед. | "Самолеты" | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, равновесии и координации движений, меткости.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Дорожка препятствий: ходьба по бревну, перешагивание через предмет, «Классики из обручей», метание мяча в цель. | «Из круга вышибала» | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Дать детям начальные знания и умения в бадминтоне. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Спортивное занятие «Бадминтон» | "Самолеты" | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; вырабатывать умение группироваться при ходьбе в полуприседе под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с остановкой на одной ноге.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в три колонны.  Ходьба и бег с согласованием рук и ног в колонне по одному.  Выполнение упражнений по примеру инструктора с мячом.  Дыхательная гимнастика. | | ОРУ  без предмета с элементами гимнастики и стретчинга | | 1. Равновесие: ходьба по доске с остановкой на одной ноге.  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.  4. Прыжки в длину с места двумя ногами.  5. Эстафета «Тачки». | «У медведя во бору» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на воздухе: «Игры нашего двора». Приобщать детей к играм, в которые играли их родители в детстве, побуждать самостоятельно организовывать их в свободной игровой деятельности; возрождать интерес к дворовым играм. | Играем в такие дворовые игры как, «Резиночка» и «Из круга вышибала» | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **«Найди себе пару»** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  **«Горячая картошка».** Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успел словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должне сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится.  Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».  **«Самолеты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 20 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | | | 5 минут |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | | ОРУ с кубиком | | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с соскоком.  2. Прыжки на двух ногах  3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание об стену и ловля мяча. | «Горячая картошка» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Горячая картошка» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | "А ну-ка мамы!", спортивно-развлекательное мероприятие в рамках празднования Дня матери совместно с родителями (мамами). | Праздничная развлекательная физкультурно-спортивная программа. | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Самолеты» |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками., лазании по гимнастической стенке.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | | ОРУ с кубиком | | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2 Прыжки на двух ногах между предметами  3. Лазание по гимнастической стенке. | «Лиса и куры». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в шеренгу, проверка равнения. Расчет «На первый, второй».  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Лиса и куры». | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, челночном беге на время, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | | ОРУ с кубиком | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  3. Челночный бег. | «Цветные автомобили». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, а так же ловкости в упражнениях с мячом. Учить детей выполнять упражнения по команде.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Упражнения на ловкость с мячом | «Цветные автомобили». | |
| **Подвижные игры:**  **«Горячая картошка».** Участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Но мяч становится все горячее. И бросать его нужно быстрее и резче, при этом выкрикивая слово «Горячо». Нужно как можно быстрее перебросить мячик, не задерживая его в руках. Тот, кто держит его слишком долго, не успел словить или просто уронил, наказывается. Его отправляют в центр круга, где он должен сидеть на корточках. Считается, что «картошка» попала в котел и там варится.  Каждая «картофелина» может спасти себя сама. Сидящие в центре круга могут подпрыгивать не вставая в полный рост, пытаясь дотронуться до пролетающего над их головами мяча. Если кому-то это удалось, то этот участник возвращается в круг, а тот, кто бросал мяч переходит на его место и садится в «котел».  **«Самолеты».**Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **«Лиса и куры».**На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор.Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Цветные автомобили».** Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | | | 5 минут |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу;  перестроение в колонну | | ОРУ без предмета | | 1. Равновесие: прыжки через 4-5 брусков на полу и на гимнастической скамье;  2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | «Лиса и куры». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Спортивное развлечение «Зимние забавы». | Комплекс дыхательной гимнастики, разминки и подвижных зимних игр. | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному; построение в шеренгу. | | ОРУ без предмета | | 1. Ходьба и прыжки со скамейки  2. Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | «У медведя во бору». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Легкоатлетические упражнения. | Игра «Веселый светофор» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Спортивный досуг "Эстафетная палка"  Показать детям многофункциональность простого предмета (палки). | Комплекс спортивных заданий и развлечений с палкой. | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Легкоатлетические упражнения. | Игра «Веселый светофор» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии и метании теннисного мяча в даль и в цель.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. | | ОРУ без предмета | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  2. Метание теннисного мяча в даль и в цель. | Подвижная игра «Птички и кошка». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Закреплять у детей умение ходьбы колонной по одному, обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени. | Построение в шеренгу, проверка равнения  Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  Дыхательная гимнастика | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | Легкоатлетические упражнения. | Игра «Веселый светофор» | |
| **Подвижные игры:**  **«Лиса и куры».**На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор.Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.  **«Зайцы и волк»**Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Воспитатель произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«Птички и кошка».**Инструктор выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | 5 минут |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. | Диагностика навыков владения мячом, лазания, легкоатлетических показателей | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Спортивное развлечение "Веселые старты» ". | Эстафеты:  Передай мяч над головой в колонне.; чья команда быстрее обежит предметы «змейкой», «кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног); «Машинки» (бег в обруче); «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды); «Чья команда быстрее построится». | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. | Диагностика навыков метания мяча, прыжковых навыков и физического состояния брюшного пресса. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей  ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Продолжить** обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени (дыхание через нос). | 1.Ходьба обычная, «змейкой» (3-4 раза), Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. (3-4 раза). Дыхательная гимнастика на свежем воздухе. | ОРУ  на свежем воздухе | Зимняя полоса препятствий на площадке. | «Прыгает-не прыгает» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. | Диагностика следующих показателей: навыков равновесия и координации движения. кувырок вперед, гибкость (Упражнение «Мостик» и наклоны вперед стоя на гимнастической скамье)., отжимание от пола. | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей  ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Продолжить** обучение правильному дыханию на свежем воздухе в зимний период времени (дыхание через нос). | 1.Ходьба обычная, «змейкой» (3-4 раза), Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов. (3-4 раза). Дыхательная гимнастика на свежем воздухе. | ОРУ  на свежем воздухе | Зимняя полоса препятствий на площадке. | «Прыгает-не прыгает» | |
| **Подвижные игры:**  **«Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **«Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место - это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Зайцы и волк».**Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Инструктор произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  **«Зайцы»** выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | | | 5 минут |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, ходьбе по канату, лежащему на полу, в перебрасывании мяча друг другу  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны | | ОРУ с кубиком  с элементами гимнастики и стретчинга | | Комплекс упражнений:  1. Равновесие: прыжки через бруски.  2 Ходьба по канату, лежащему на полу.  3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи.  4. Прыжки через шнур,  5. Перебрасывание мячей друг другу | Найди себе пару». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.**  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба обычная. Бег обычный. | | ОРУ на свежем воздухе | | . По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. | «Море волнуется раз…» | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | | ОРУ с кубиком с элементами гимнастики и стретчинга | | 1.Прыжки из обруча в обруч  2. Прокатывание мячей между предметами  3.Прыжки на двух ногах  4. Прокатывание мячей друг другу  5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| Физкультурное развлечение: «День защитников Отечества». | Комплекс тематических спортивно-развлекательных заданий. | | | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Продолжать учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.** | Ходьба обычная. Бег обычный. | | ОРУ на свежем воздухе | | По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. | «Море волнуется раз…» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу  в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | | ОРУ с кубиком с элементами гимнастики и стретчинга | | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  4. Метание мешочков в вертикальную цель  5. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.**  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след». | | ОРУ на свежем воздухе | | 1. Эстафета «Кто быстрее»  2. Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль. | Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами  в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге, сочетая с прыжком в длину толчком двумя ногами..  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | | ОРУ с кубиком с элементами гимнастики и стретчинга | | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие:- прыжки на правой и левой ноге, сочетая с прыжком в длину толчком двумя ногами. | «Перелет птиц» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| Развлечение на улице «Веселые старты». | Комплекс спортивных эстафет на улице. | | | | | | |
| **Подвижные игры:**  **Найди себе пару».** Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.  **«Воробышки и автомобиль».**На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит инструктор, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.  **«Перелет птиц»**Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Инструктор говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | | | 5 минут |
| **МАРТ** | | | | | | | | |
| **1 неделя** | День здоровья, посвященный 8 марта «Здоровье это сила, красота и грация!» | Тематическая физкультурно-игровая программа для детей. | | | | | | |
| НА УЛИЦЕ | | | | | | | |
| Развлечение на улице: «Масленицу провожаем, - Весну встречаем! «Молодецкие забавы!» на воздухе. | Комплекс спортивно-развлекательных мероприятий на улице на тему «Масленичные молодецкие забавы». | | | | | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.  Челночный бег на время.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | | ОРУ без предмета с элементами гимнастики и стретчинга | | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур  3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы  4. Челночный бег. | «Бездомный заяц». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Закреплять умение прыгать на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.**  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону. | | ОРУ на свежем воздухе | | Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз). | «Быстро из круга» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в равновесии.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | | ОРУ без предмета с элементами гимнастики и стретчинга | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».  4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | «Самолеты» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Закреплять умение прыгать на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.** | Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону. | | ОРУ на свежем воздухе | | Прыжки на 2х ногах между предметами. (4-5 раз). | «Быстро из круга» | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться | | ОРУ без предмета с элементами гимнастики и стретчинга | | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).  2. Равновесие – ходьба по доске. Положенной на пол.  З. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | «Зайцы и волк» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | | | |
| **Упражнять детей в перебрасывании мяча 2 -мя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Продолжать учить дышать через нос.** | Ходьба обычная. Бег врассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба по кругу.  Дыхательная гимнастика на свежем воздухе. | | ОРУ на свежем воздухе без предмета | | 1. Перебрасывание мячей в парах от груди 2 - мя руками | «Море волнуется раз..». | |
| **Подвижные игры:**  **«Перелет птиц».**Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Инструктор говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.  **«Бездомный заяц».**Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.  «**Самолеты».**Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.  **«Зайцы и волк».** Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Инструктор произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«Быстро из круга».** Дети, взявшись за руки  идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим. | | | | | | | | |
| **Утренняя зарядка - Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | 5 минут |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики | 1. Равновесие - прыжки на двух ногах через препятствия | «Лиса и куры». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на 2 х ногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви.**  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Ходьба. | ОРУ на свежем воздухе | 1. Прыжки в длину и в высоту (4-5)\ раз). | «Мой веселый, звонкий мяч». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики  и стретчинга | 1.Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель  3. Метание мячей в вертикальную цель  4. Отбивание мяча одной рукой  6. Кувырок в перед. | «Совушка». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| Спортивное развлечение «Мы космонавты!», посвященное Дню космонавтики | Комплекс тематических спортивно-развлекательных мероприятий. | | | | |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.**  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).  2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. Площадке | «Стой» | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ  с мячом с элементами гимнастики | 1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | «Воробышки и автомобиль». | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.** | Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой». | ОРУ на свежем воздухе с мячом. | 1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой.  2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками. | Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу инструктора: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | ОРУ  с мячом  с элементами гимнастики | 1. Равновесие:  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч  - Прыжки на двух ногах между предметами | «Птички и кошка» | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.** | Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).  2. Спортивное занятие с элементами Баскетбола. | «Стой» | |
| **«Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место – это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Совушка».**Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. Д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **«Воробышки и автомобиль».** На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.  **«Птички и кошка»**Инструктор выкладывает круг из веревки или шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим - «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!». И начинает ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя. Игра повторяется с другим водящим.  **«Стой»** Дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий, поймав мяч, кидает по ногам в любого ребенка, саленный ребенок становится водящим.  **«Мой веселый, звонкий мяч».** Дети стоят с одной стороны площадки, около них инструктор с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:  Мой весёлый звонкий мяч,  Ты куда пустился вскачь?  Красный, жёлтый, голубой,  Не угнаться за тобой.  Затем инструктор предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Инструктор делает вид, что ловит их. , Инструктор не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | |
| **Выполнение нормативов ВФСК ГТО (исходя из планирования приема нормативов Центра тестирования ВФСК ГТО Гурьевского муниципального района)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Название. Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 5 минут | 20 минут | | | 5 минут |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов.. | Диагностика легкоатлетических показателей, прыжковых навыков и навыков равновесия и координации движения.  (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов) | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Закреплять  с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.** | Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах. Дыхательная гимнастика. | ОРУ без предмета | 1.Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки.  2.Прыжки на 2х ногах через линию | «Совушка». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. | Диагностика навыков владения мячом, лазания.  (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов) | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| Спортивное развлечение «Веселые старты» | Эстафеты:  Передай мяч над головой в колонне.; чья команда быстрее обежит предметы «змейкой», «кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног); «Машинки» (бег в обруче); «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды); «Чья команда быстрее построится». | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. | Диагностика навыков метания мяча и физического состояния брюшного пресса.  (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов) | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.** | Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой». | ОРУ на свежем воздухе с мячом. | 1.Отбивание мяча о землю 1-ой рукой.  2.Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками. | Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Диагностика двигательной активности детей, включающих в себя нормативы ВФСК ГТО для тех, то не выполнял нормативы, а так же для тех кому необходимо перевыполнение отдельных этапов. | Диагностика следующих показателей: кувырок вперед, гибкость (Упражнение «Мостик» и наклоны вперед стоя на гимнастической скамье), отжимание от пола.  (возможны изменения исходя из результатов выполнения нормативов) | | | | Свободное время с возможностью воспользоваться полюбившимся спортивным инвентарем. |
| **НА УЛИЦЕ** | | | | | |
| **Упражнять детей в прыжках на 2х ногах на скакалке; бросать мяч в цель. Развивать выносливость при беге. Упражнять при беге дышать через нос.** | Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2- х ногах. Бег обычный, подскоками. Дыхательная гимнастика. | ОРУ на свежем воздухе. | 1. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).  2. Броски мяча в отверстия на тренировочной стене, расположенной на спорт. Площадке | «Стой» | |
| **Подвижные игры:**  **«Совушка».** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. Д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замиpают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.  **«Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала«нора» лисы. Все свободное место – это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».  **«Зайцы и волк».**Одного из играющих выбирают водящим – это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).  Инструктор произносит:  Зайки скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают  Не идет ли волк.  **«Зайцы»** выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю> отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».  **«У медведя во бору».** На одной стороне зала (площадки) проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Инструктор назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие – дети, они находятся дома.  Инструктор говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы – имитируют соответствующие движениями произносят:  «У медведя во бору  Грибы, ягоды беру,  А медведь сидит  И на нас рычит».  Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется. | | | | | | |
| **Утренняя зарядка – Выполнение ритмических упражнений под музыку включающие в себя обще укрепляющие, обще развивающие упражнения и упражнения способствующие пробуждению организма, а так же поднятию эмоционального состояния физической активности (каждое утро в течение 8 минут)** | | | | | | |
| **«День здоровячка» - в случае плохой погоды занятия на улице переносятся в спортивный зал, в этом случае проводятся занятия на профилактику плоскостопия и искривления позвоночника у детей (занятия чередуются) (продолжительность занятия 30 мин.)** | | | | | | |
| **Утренний зарядка- ФЛЕШМОБ совместно с родителями, посвященный Дню Победы 9 мая** | | | | | | |

Приложение№5 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020 гг.

Диагностическая карта Группы «Море открытий» и "Гора интересов" на 2019 -2020 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ | Пол | Год рождения/  полных лет | Дата диагностики | Показатели физической подготовленности | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| л/а | | | | Равновесие | | | | | Владение мячом | | Лазание | Метание мешочка с песком | | | Прыжки | | |
| Ходьба с согласованием рук и ног | бег | бег с согл. рук и ног | умение оббегать препятствия | ходьба на цыпочках | Умение ходить по бревну | Статическое равновесие (Умение стоять на одной ноге) | Умение прыгать на одной /на двух ногах | Наклоны | Пинание мяча | Умение ловить мяч двумя руками | лазание по гимнастической стенке с помощью/ самостоятельно | В обруч на полу с расстояния 1,5 м | В длину | В цель с 1,5 метра | В высоту | В длину двумя ногами с места | В глубину |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта группы"Долина приключений" на 2019 -2020 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ | Пол | Год рождения/  полных лет | Дата диагностики | Показатели физической подготовленности | | | | | | | | | | | | | | | | |
| л/а | | Прыжки | | | Равновесие | | | Владение мячом | | | Лазание | Метание  мешочка  с песком | | Пресс | Гибкость | |
| Бег с согласованием рук и ног | Челночный бег 3x10 метров | В высоту | В длину двумя ногами с места | В глубину | Прыжки в высоту с сохранением равновесия | Прыжки в глубину с сохранением равновесия | Ходьба по гимнаст. скамье с перешагиванием через препятствие, | Отбивание мяча  (в даль) | Отбивание мяча от пола пр. / лев. рук. | Подбрасывание мяча вверх и ловля | Перелезание с одного продета гимн. стенки на другой (вправо, влево) | В длину | В цель 1, 5 м | Поднимание ног в положении лежа на спине | Выполнение упражнения "Мостик" | Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностическая карта группы «Океан фантазий" на 2019 -2020 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ | Пол | Год рождения/  полных лет | Дата диагностики | Показатели физической подготовленности | | | | | | | | | | | | | | | | |
| л/а | | Прыжки | | | Равновесие | | | Владение мячом | | | Лазание | Метание  мяча | | Пресс | Гибкость | |
| Бег с согласованием рук и ног | Челночный бег 3x10 метров | В высоту | В длину двумя ногами с места | В глубину | Прыжки в высоту с сохранением равновесия | Прыжки в глубину с сохранением равновесия | Ходьба по гимнаст. скамье с перешагиванием через препятствие, | Отбивание мяча  (в даль) правой/левой р. | Отбивание мяча от пола пр. / лев. рук. | Подбрасывание мяча вверх и ловля кистями рук | Перелезание с одного продета гимн. стенки на другой (вправо, влево) | В длину | В цель 1, 5 м | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) | Выполнение упражнения "Мостик" | Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение№6 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020 гг.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения/полных лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сводные данные по итогам диагностики

Дата"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ВЫВОД:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ВЫВОД:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ВЫВОД:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение№7 к рабочей программе

инструктора по физической культуре

образовательная область «Физическое развитие»

для детей (3 – 7 лет) на 2019-2020 гг.

# Нормы ГТО для детей 6-8 лет (1 ступень)

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| **1.2** | или бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| **2** | Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек) | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| **6** | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| **8.1** | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 9:00 | 10:15 | 8:30 | 9:30 | 11:00 |
| **8.2** | или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек) | 6:00 | 7:00 | 9:00 | 6:30 | 7:30 | 9:30 |
| **9** | Плавание на 25м (мин:сек) | 2:30 | 2:40 | 3:00 | 2:30 | 2:40 | 3:00 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.2** | **Бег на короткие дистанции** |
|  | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека. |
|  |  |
| **2** | **Смешанное передвижение** |
|  | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. |
|  |  |
| **3.1** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.2** | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| **3.3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| **4** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+». |
|  | Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| **5** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно. |