

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 10 «БЕЛОЧКА»**

Принято на педагогическом  
совете № 5 от 14.05.2015



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
ДС № 10 «Белочка»  
С.А. Головина  
14.05.2015

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (ПРОЕКТ)  
инструктора по физической культуре  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
МАДОУ ДС № 10 «БЕЛОЧКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 лет  
на 2015-2016 учебный год**

НИЖНЕВАРТОВСК, 2015

## **Содержание:**

### **Пояснительная записка**

- Принципы и подходы к формированию программы
- Цели и задачи реализации образовательной области «Физическая культура»
- Возрастные особенности детей 6-7 лет

### **Основная часть**

- Связь с другими образовательными областями
- Объем образовательной нагрузки
- Содержание работы по физическому воспитанию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет
- Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»
- Комплексно-тематический принцип построения программы
- Целевые ориентиры освоения программы
- Педагогическая диагностика
- Работа с родителями
- Вариативная часть (кружковая работа)
- Список литературы.

## Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:  
Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова; «Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет», Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия в детском саду». Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева; «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.  
«Методика проведения подвижных игр» Э.Я. Степаненкова.  
«Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.

**Цели и задачи реализации образовательной области  
«Физическая культура»**

**Цель:**

- приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
- освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений

**Задачи воспитания и развития детей 6-7 лет:**

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту, ловкость и координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

**Связь с другими образовательными областями.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Интеграция с другими образовательными областями</b>	<b>Способы интеграции</b>
--------------------------------	--	---------------------------

	<b>Подготовительная к школе группа</b>	
	«Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд».	Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развитии мелкой моторики. Интеграция проявляется в возможности переноса осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы.

**Физическое развитие**

<b>Образовательная область</b>	<b>Образовательная деятельность, осуществляемая</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность (вместо традиционного учебного блока, в соответствии с СанПиН), в минутах</b>
--------------------------------	---	---

	<b>в ходе режимных моментов (в соответствии с СанПиН), в минутах</b>				
Физическая культура	Утренняя гимнастика	10	<b>45</b>	Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры и др. виды физической активности в физкультурном зале и на воздухе	80 в неделю или <b>16</b> минут в день
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	35			
Здоровье	Закаливание после дневного сна	10	10	Беседы о здоровом образе жизни, закаливающие мероприятия, формирование культурно- гигиенических навыков, навыков самообслуживания в течение дня	10 в неделю или <b>2</b> минуты в день
Продолжительно сть:	<b>55</b> минут в день			90 в неделю или <b>18</b> минут в день	
	Всего: 55 минут + 18 минут = 73 минуты или <b>1 час 13 минут</b> в день				

Физическое развитие (73 минуты) + Художественно-эстетическое развитие (57 минут) = 130 минут = 51% общего объема образовательной нагрузки.

Познавательное-речевое развитие (84 минуты) + Социально-личностное развитие (41 минута) = 125 минут = 49 % общего объема образовательной нагрузки. Общее количество времени – 255 минут = 4 часа 15 минут.

### **Содержание образовательной области «Физическая культура»**

#### **Задачи:**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе в играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали.
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

#### ***Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет***

***(программный минимум)***

#### ***Содержание работы***

***Упражнения в основных видах движений***

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в бросании, ловле, метании.</i>
<p>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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом. С перепрыгиванием через</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше. Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p>	<p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 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 м за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 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 (6-120 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.</p>

<p>ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.</p>	<p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>		
<p><b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b></p>	<p><b><i>Упражнения в прыжках.</i></b></p>	<p><b><i>Построения и перестроения.</i></b></p>	<p><b><i>Ритмическая гимнастика</i></b></p>
<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими 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.</p>	<p>Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см).</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз. Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	<p>Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование движений с музыкальным сопровождением.</p>

	<p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>		
--	--	--	--

**Общеразвивающие упражнения**

<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b>	<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.</p> <p>Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.</p> <p>Вращать обруч пальцами одной руки вокруг</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении.</p> <p>Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).</p> <p>Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь).</p> <p>Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.</p> <p>Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>

<p>вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.</p>	<p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	
---	--	--

**Спортивные упражнения**

<i>Катание на санках.</i>	<i>Скольжение.</i>	<i>Ходьба на лыжах.</i>	<i>Катание на велосипеде, самокате.</i>	<i>Катание на коньках</i>
<p>Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания:</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Повороты на месте и в</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо,</p>	<p>Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову</p>

<p>проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.</p>		<p>движении, подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить. Учувствовать в играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др.</p>	<p>тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой. игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения». Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами.</p>	<p>держат прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем»</p>
--	--	--	---	--

**Подвижные игры**

<b>Игры с бегом</b>	<b>Игры с прыжками</b>	<b>Игры с подлезанием и лазаньем</b>	<b>Игры с бросанием и ловлей:</b>	<b>Игры с элементами соревнования</b>
<p>«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется»,</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу»,</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i></p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p>

<p>«Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».</p>	<p>«Чехарда».</p>		<p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p><i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>
---	-------------------	--	--	---

*Игры с элементами спорта*

<i>Городки.</i>	<i>Элементы баскетбола</i>	<i>Бадминтон.</i>	<i>Элементы футбола.</i>	<i>Элементы хоккея.</i>
<p>Знать до 5 фигур. Бросать биты сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p>	<p>Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.</p>

	<p>одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.</p> <p>Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.</p>			
--	--	--	--	--

### *О чем узнают дети*

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

<b>Интегративные качества</b>	<b>Итоговые результаты (7 лет)</b>
<b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими</b>	<p>Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.</p> <p>Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p> <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не</p>

<p><b>навыками</b></p>	<p>менее 100см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через скакалку разными способами.          Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.          Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.          Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.          Следит за правильной осанкой.          Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.          Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).  <b>Чтение художественной литературы</b>          Соблюдает гигиенические требования к чтению (рассматриванию) книг.  <b>Коммуникация</b>          Может объяснить способы выполнения основных гигиенических процедур сверстнику или более младшему ребенку. Имеет представления о правилах здорового образа жизни и может рассказать о них. Может убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства.  <b>Музыка</b>          Умеет выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки; умеет выполнять танцевальные движения.  <b>Художественное творчество (мелкая моторика)</b>          У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.</p>
<p><b>2. Любознательный, активный</b></p>	<p>Познавательная активность вызывается не столько взрослым, сколько интересами самого ребенка. Расширяется область интересов. Любознательность вызывает не только что-то совершенно новое, но и новые грани уже известного.  <b>Физическая культура</b>          Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.  <b>Социализация</b></p>

	<p>Задаёт вопросы морального содержания. Иницирует общение и совместную со взрослыми и сверстниками деятельность. Организует сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> Проявляет активный интерес к чтению как процессу. Обнаруживает явные предпочтения в художественной литературе (в тематике, произведениях определенных жанров, авторах, героях).</p> <p><b>Коммуникация</b> Задаёт вопросы взрослому, используя разнообразные формулировки. Проявляет инициативу и обращается к взрослому и сверстнику с предложениями по экспериментированию, используя адекватные речевые формы: «давайте попробуем узнать...», «предлагаю провести опыт». В процессе совместного экспериментирования высказывает предположения, даёт советы. В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому, используя вежливые формы обращения, соблюдая правила речевого этикета. Принимает заинтересованное участие в образовательном процессе, высказывая предложения к организации развивающей среды, обсуждая текущие вопросы.</p> <p><b>Музыка</b> Проявляет интерес к музыке разных жанров и стилей, к музыке как средству самовыражения, избирательность в предпочтении музыки разных жанров и композиторов.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Продолжает проявлять устойчивый интерес к произведениям народного, декоративно-прикладного и изобразительного искусства. Интересуется историей создания произведений искусства. Проявляет активность при обсуждении вопросов, связанных с событиями, которые предшествовали и последуют тем, которые изображены в произведении искусства. Способен самостоятельно действовать в повседневной жизни. Активно использует разнообразные изобразительные материалы для реализации собственных и поставленных другими целей.</p>
<p><b>3. Эмоционально отзывчивый</b></p>	<p>Регулирует (не столь бурно проявляет) эмоциональную отзывчивость. Способен откликаться на эмоциональные состояния людей, когда их непосредственно не наблюдает.</p> <p><b>Физическая культура</b> Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.</p> <p><b>Социализация</b> Эмоционально реагирует на окружающую действительность. Сочувствует, сопереживает, сорадуется. Испытывает гордость за достижения отдельных россиян и России в целом, любовь к «малой» и «большой» Родине.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> Эмоционально откликается на прочитанные произведения: сопереживает положительным героям, осуждает</p>

	<p>отрицательных персонажей, радуется оптимистической концовке текста, воспринимает средства художественной выразительности, с помощью которых автор характеризует и оценивает своих героев, описывает явления окружающего мира.</p> <p><b>Коммуникация</b> Понимает эмоциональное состояние партнера по общению. Узнает и описывает настроение и эмоции персонажа картины, литературного героя. Использует в процессе речевого общения слова, передающие эмоции, настроение и состояние человека: грустит, переживает, расстроен, радуется, удивляется, испуган, боится и т.д. Передает в рассказе состояние растения, животного, устанавливая связи: у растения бледные пожелтевшие листья, слабый стебель – растению плохо, ему не хватает света и влаги. Эмоционально реагирует на произведения искусства, отражает свои эмоции в речи: музыка грустная, задумчивая, плавная; картина радостная, яркая, солнечная и т.д.</p> <p><b>Музыка</b> Эмоционально откликается на «непрограммную» музыку. Понимает настроение и характер музыки.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Эмоционально откликается на произведения изобразительного искусства и может «прочитывать» настроение героев, состояние природы, воспринимать и понимать средствами выразительности, с помощью которых народные мастера и художники добиваются создания образа. Сопереживает персонажам в произведениях изобразительного искусства.</p>
<p><b>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</b></p>	<p>В общении преобладают конструктивные способы разрешения конфликта. Самостоятельно ориентируется на партнера (без указания и просьб взрослых и детей). Проявляет большую инициативность при общении и взаимодействии как со сверстниками, так и со взрослыми.</p> <p><b>Физическая культура</b> Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p> <p><b>Социализация</b> Иницирует общение в корректной форме. Достигает успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении и т. д. Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая, в, положительные взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения.</p> <p><b>Труд</b> Оказывает помощь другому (взрослому, ребенку), в том числе обучающую. Способен работать в коллективе: договариваться, распределять обязанности, справедливо организовать коллективный труд, контролировать себя и других детей в контексте общей цели, возникающих сложностей, гендерных и индивидуальных особенностей участников труда.</p>

	<p><b>Чтение художественной литературы</b>  Увлечен совместным со взрослым и сверстниками чтением, анализом и инсценировкой отдельных фрагментов или небольших целых художественных произведений. Общается со взрослым и сверстниками по содержанию прочитанного, высказывая свое отношение, оценку.</p> <p><b>Коммуникация</b>  Способен общаться с людьми разных категорий (сверстниками и взрослыми, с более старшими и младшими детьми, со знакомыми и незнакомыми людьми). Владеет диалогической речью: умеет задавать вопросы, отвечать на вопросы, используя грамматическую форму, соответствующую типу вопроса. В разговоре свободно использует прямую и косвенную речь. Использует разнообразные конструктивные способы взаимодействия с детьми и взрослыми: договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве. Может изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации. Адекватно и осознанно использует разнообразные невербальные средства общения: мимику, жесты, действия.</p> <p><b>Познание</b>  «Защищает» творческие проекты (рассказывает о них, отвечает на вопросы). Рассказывает о наблюдаемых процессах на основе схем, задает вопросы по воспринимаемому содержанию, отвечает на вопросы.</p> <p><b>Музыка</b>  Аргументирует просьбы и желания, связанные с музыкально-художественной деятельностью. Общается и взаимодействует со сверстниками в совместной музыкальной деятельности (слушание, исполнение, творчество).</p> <p><b>Художественное творчество</b>  Участвует в партнерской деятельности со взрослым. Способен согласовывать содержание совместной работы со сверстником, договариваться с ним о том, что будет изображено каждым из детей на общей картинке, в сюжетной лепке, аппликации, конструировании и действовать в соответствии с намеченным планом.</p>
<p><b>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые</b></p>	<p>Выделяет элементарные социальные нормы, как правила своего поведения, в том числе в соответствии с гендерными эталонами. Замечает и негативно относится к их несоблюдению.</p> <p><b>Физическая культура</b>  Демонстрирует освоенную культуру движений.</p> <p><b>Социализация</b>  Имеет широкий диапазон нравственных представлений о моральных нормах и правилах поведения, отражающих противоположные моральные понятия (4-5). В большинстве случаев правильно раскрывает их содержание. Не использует (или использует в единичных случаях) в речи слова «плохо (плохой)- хорошо (хороший)», «добрый» - «злой», употребляя вместо них в большинстве случаев более дифференцированную морально-оценочную лексику (например, «скромный»- «нескромный», «честный» - «лживый» и др.). Правильно дифференцирует 1-2 близких по значению нравственных понятия (например, «жадный» - «экономный»). Владеет знаниями о нравственных чувствах</p>

**нормы и правила поведения**

и эмоциях (любовь, долг и ответственность, гордость, стыд, совесть). Во всех случаях осознает социально положительную оценку нравственных качеств, действий, проявлений, поступков, в том числе соответствующих идеалу мужчины или женщины. В большинстве случаев положительно относится к требованиям соблюдения моральных норм и правил поведения. Приводит несколько примеров (более 3-х) нравственного (безнравственного) поведения из жизни, кино, литературы и др. Нравственно-ценные знания отличаются устойчивостью и прочностью. В подавляющем большинстве случаев совершает положительный нравственный выбор (воображаемый). Совершает реальный положительный нравственный выбор в ситуациях с участием близких людей, друзей и т. д. В практике общения и взаимоотношений в большинстве случаев соблюдает нормы и правила поведения со взрослыми и сверстниками, совершает нравственно-направленные действия (принес стул и предложил сесть уставшей воспитательнице, поднял и подал няне выроненную из рук вещь, утешил обиженного сверстника и т. д.).

**Труд**

Осознанно, без напоминания выполняет процессы самообслуживания, самостоятельно контролирует и оценивает качество результата, при необходимости исправляет его. Относится к собственному труду, его результату, труду других и его результатам как к ценности, любит трудиться самостоятельно и участвовать в труде взрослых в соответствии с гендерными представлениями.

**Безопасность**

Соблюдает элементарные правила безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях: дорожного движения (переходит улицу в указанном месте в соответствии с сигналами светофора, не ходит по проезжей части дороги, знает некоторые дорожные знаки и их назначение); не играет с огнем, в отсутствие взрослых не пользуется электрическими приборами, не трогает без разрешения острые, колющие и режущие предметы. Может в случае необходимости самостоятельно набрать телефонный номер службы спасения. Владеет некоторыми способами безопасного поведения в современной информационной среде (включает телевизор для просмотра конкретной программы, выбор программы и продолжительность просмотра согласовывает со взрослым; включает компьютер для конкретного занятия, содержание и продолжительность которого согласовывает со взрослым). Соблюдает предусмотрительность и осторожность в незнакомых и сложных ситуациях, при встрече с незнакомыми людьми.

**Чтение художественной литературы**

Способен слушать художественное произведение в коллективе сверстников, не отвлекаясь (в течение 20 мин.). Соблюдает правила культурного обращения с книгой, поведения в библиотеке (книжном уголке), коллективного чтения книг.

**Коммуникация**

Владеет вежливыми формами речи, активно следует правилам речевого этикета. Различает и адекватно использует формы общения со сверстниками и взрослыми. Оценивает свое поведение с позиций нравственных норм и выражает оценку в речи: поступил честно (нечестно), смело (испугался), разговаривал вежливо (грубо), оказал

	<p>помощь (не помог) и т.д. Выражает в речи оценку поведения сверстников, устанавливая связь между поступком и нравственным правилом: отобрал книжку – обидел, не выполнял правила – играл не честно, не признался в содеянном – струсил и обманул и т.д. Участвует в обсуждении литературных произведений нравственного содержания, оценивая героя не только по его поступкам, но и учитывая мотивы поступка, его переживания. Адекватно использует в речи название нравственных качеств человека. Может рассказать о правилах поведения в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.), ориентируясь на собственный опыт или воображение.</p> <p><b>Музыка</b> Соблюдает элементарные общепринятые нормы и правила в коллективной музыкальной деятельности. Владеет слушательской культурой.</p> <p><b>Художественное творчество</b> Может управлять своим поведением. Способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения: приходит на помощь к взрослым и сверстникам, если они в ней нуждаются; доброжелательно и конструктивно анализирует и оценивает продукты деятельности других; бережет и экономно использует и правильно хранит материалы и оборудование для изобразительной деятельности.</p>
<p><b>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</b></p>	<p>Интеллектуальные задачи решает с использованием как наглядно-образных, так и элементарных словесно-логических средств. При решении личностных задач может самостоятельно ставить цели и достигать их.</p> <p><b>Физическая культура</b> Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.</p> <p><b>Социализация</b> В играх и повседневной жизни вступает в различного рода социальные взаимодействия, устанавливает конструктивные ролевые и реальные социальные взаимоотношения со взрослыми и детьми. Может организовать совместную с другими детьми игру, договариваясь, распределяя роли, предлагая сюжеты игр и их варианты («Мы будем играть не в «Шоферов» как вчера, а в «Шоферов-дальнобойщиков»). Объединяет некоторые сюжетные линии в игре, расширяет состав ролей (например, «А давай, у мамы будет еще одна дочка - Катя. Она будет учиться в школе»). Умеет комбинировать тематические сюжеты в один сюжет (например, в «Город», приехал «Цирк» и др.). Может согласовывать собственный игровой замысел с игровыми замыслами других детей, договариваться, обсуждать и планировать действия всех играющих. Умеет выполнять разные роли. Согласовывает свои действия с действиями партнеров по игре, помогает им при необходимости, справедливо разрешает споры. Самостоятельно создает при необходимости некоторые недостающие для игры предметы (например, деньги, чеки, ценники, кошельки, «пластиковые карты» и др. для игры в «Супермаркет»). В режиссерских и театрализованных играх умеет самостоятельно выбирать сказку, рассказ и др. в качестве содержания игры, подбирать и изготавливать</p>

необходимые атрибуты, декорации, распределять роли. Передавать игровой образ, используя разнообразные средства выразительности. С удовольствием выступает перед детьми, воспитателями, родителями.

### **Труд**

Умеет планировать свою и общую (коллективную) работу. Отбирает более эффективные способы действий.

### **Чтение художественной литературы**

В поведении стремится подражать положительным героям прочитанных книг. Создает ролевые игры по сюжетам известных произведений, вносит в них собственные дополнения. Способен решать творческие задачи: сочинить небольшое стихотворение, сказку, рассказ, загадку, употребляя соответствующие художественные приемы (характерные для сказок названия героев, сравнения, эпитеты). Проектирует другие виды детской деятельности (продуктивной деятельности, самообслуживании, общении со взрослым) в соответствии с содержанием прочитанного. Сравнивает одинаковые темы, сюжеты в разных произведениях. Обладает навыками несложных обобщений и выводов. Устанавливает связи в содержании прочитанного. Соотносит содержание прочитанного с личным опытом.

### **Коммуникация**

Решает интеллектуальные и личностные проблемы посредством использования освоенных речевых форм. Рассказывает о собственном замысле, используя описательный рассказ о предполагаемом результате деятельности (я хочу нарисовать корабль, на котором будут две высокие мачты с разноцветными флагами, большая палуба с бассейном...), о собственном способе решения проблемы, используя форму повествовательного рассказа о последовательности выполнения действия. Владеет элементарными формами речи рассуждения и использует их для планирования деятельности, доказательства, объяснения. Отгадывает описательные и метафорические загадки, доказывая правильность отгадки (эта загадка о зайце, потому что...). Планирует игровую деятельность, рассуждая о последовательности развертывания сюжета и организации игровой обстановки. Объясняет сверстникам правила новой настольно-печатной игры.

### **Познание**

Создает (совместно с другими детьми) творческие проекты. Строит и применяет наглядные модели с целью ориентировки в различных ситуациях. Передает основные отношения между элементами проблемной ситуации с помощью наглядной модели. Прослеживает состояние одного и того же объекта в зависимости от стадии изменения. Устанавливает причинные зависимости. Классифицирует предметы по разным основаниям. Выявляет и анализируют такие отношения, как начало процесса, середина и окончание в ходе наблюдения за изменениями объектов живой и неживой природы с последующим их схематическим изображением. Использует графические образы для фиксации результатов исследования и экспериментирования. Может строить предвосхищающие образы наблюдаемых процессов и явлений. Увеличивается детализация и оригинальность образов воображения. Способен в образном плане преобразовывать противоречивые и проблемные ситуации. Изображает варианты

	<p>различных конструкций одного и того же объекта, систематически меняя какой-либо из параметров условий с последующей постройкой. Решает задачи на упорядочивание объектов по каким-либо двум основаниям (например, по высоте, и по форме), на сравнение групп объектов по разным основаниям, объединение объектов в общую группу и выделение в группе объектов подгруппы. Сравнивает расположение групп объектов на плоскости с соответствующими словесными обозначениями и расположение отдельных объектов в пространстве. Сформировано представление об осевой и центральной симметрии в расположении объектов.</p> <p><b>Музыка</b>  Делает первые попытки элементарного сочинительства музыки. Включает музыку в жизнедеятельность. Способен комбинировать и создавать элементарные собственные фрагменты мелодий и танцев. Проявляет самостоятельность в создании музыкальных образов-импровизаций.</p> <p><b>Художественное творчество</b>  Способен в процессе создания изображения целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим, до получения результата.</p>
<p><b>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</b></p>	<p><b>Социализация</b>  Положительно оценивает себя на основе собственных особенностей, достоинств, возможностей и перспектив собственного развития («Скоро буду школьником»). Называет в типичных и нетипичных ситуациях свои имя, отчество, фамилию, полный возраст, полный адрес. Определяет свое место в ближайшем социуме (член семьи, группы детского сада, кружка и др.), гендерные отношения и взаимосвязи («Когда я женюсь, то буду мужем, а для своих детей – отцом»). Положительно относится к возможности выполнения гендерных ролей в обществе. Знает простейшую структуру государства, его символы, имеет представление о «малой» и «большой» Родине, ее природе, определяет собственную принадлежность к государству. Имеет представление о планете Земля, многообразии стран и государств (европейские, африканские, азиатские и др.), населении и своеобразии природы планеты.</p> <p><b>Труд</b>  Осознает некоторые собственные черты и качества (положительные и отрицательные), проявляющиеся в труде и влияющие на его процесс и результат. Понимает обусловленность сезонных видов работ в природе (на участке, в уголке природы) соответствующими природными закономерностями, потребностями растений и животных. Вычленяет труд как особую человеческую деятельность. Имеет представление о различных видах труда взрослых, связанных с удовлетворением потребностей людей, общества и государства (цели и содержание видов труда, некоторые трудовые процессы, результаты, их личностную, социальную и государственную значимость, некоторые представления о труде как экономической категории, гендерная специфика труда).</p> <p><b>Безопасность</b>  Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (в быту, на улице, в природе), способах поведения в стандартных и нестандартных опасных ситуациях, современной информационной среде, оказания самопомощи и</p>

	<p>помощи другому человеку. Сформированы предпосылки экологического сознания в виде представлений о некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций, освоения правил безопасного для окружающего мира природы поведения; осторожного и осмотрительного отношения к окружающему миру природы.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b>  Называет несколько (4-5) произведений и их героев, 2-3 авторов. Различает сказку, рассказ, стихотворение, загадку, считалку. Имеет собственный, соответствующий возрасту, читательский опыт, который проявляется в знаниях широкого круга фольклорных и авторских произведений разных родов и жанров, многообразных по тематике и проблематике; умении с помощью взрослых анализировать их с точки зрения формы и содержания, инсценировать и иллюстрировать отрывки художественных текстов; навыках выбора книги для чтения из числа предложенных и увиденных.</p> <p><b>Коммуникация</b>  Активно участвует в беседах о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе, высказывая собственные суждения, мнения, предположения. Составляет словесный автопортрет, отражая особенности своего внешнего вида, половую принадлежность, личностные качества, собственные умения и достижения. Составляет словесные портреты знакомых людей, отражая особенности внешности и значимые для ребенка качества. Рассказывает о своей семье (составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях) ориентируясь на наглядность и по представлению. Свободно и адекватно использует в речи слова, обозначающие названия стран и континентов, символы своей страны, своего города, населенного пункта. Использует в речи слова, обозначающие название объектов природы, профессии и социальные явления.</p> <p><b>Музыка</b>  Имеет представления об элементарных музыкальных жанрах, формах, некоторых композиторах, о том, что музыка – способ самовыражения, познания и понимания окружающего мира.</p> <p><b>Художественное творчество</b>  В рисунке и лепке выразительно передает то, что для него (мальчика или девочки) интересно или эмоционально значимо, отражая характерные признаки: очертания формы, пропорции, цвет. Самостоятельно находит в окружающей жизни, художественной литературе и природе простые сюжеты для изображения. Проявляет интерес к истории народных промыслов. Испытывает чувство уважения к труду народных мастеров и гордится их мастерством.</p>
<p><b>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной</b></p>	<p>Умеет работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.</p> <p><b>Физическая культура</b>  Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.</p>

<p><b>деятельности</b></p>	<p><b>Чтение художественной литературы</b>          Читает наизусть 3-4 стихотворения, самостоятельно рассказывает хорошо знакомые сказки, рассказы.</p> <p><b>Коммуникация</b>          Умеет действовать по указанию взрослого: выполнять инструкции, данные словесно, точно воспроизводить словесный образец при пересказе литературного произведения близко к тексту. Выполняет графические диктанты; успешен в словесных играх с правилами («Да» и «нет» не говорить...», «Слова на последний звук» и др.).</p> <p><b>Познание</b>          Конструирует из строительного материала по условиям с предварительным изображением постройки в схематическом виде.</p> <p><b>Музыка</b>          Переносит накопленный опыт слушания, исполнения, творчества в самостоятельную музыкально-художественную деятельность.</p> <p><b>Художественное творчество</b>          Умеет слушать взрослого и выполнять его инструкцию. При создании рисунка, лепки, аппликации и в конструировании умеет работать по правилу и образцу. Способен под руководством взрослого и самостоятельно оценить результат собственной деятельности, определить причины допущенных ошибок, наметить пути их исправления и добиться результата.</p>
<p><b>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p><i>Бег:</i>          сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;          пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;          бегать непрерывно до 2-3 мин;          пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;          пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;          пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).</p> <p><i>Прыжки:</i>          прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;          пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;          прыгать через большой обруч, как через скакалку;          запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;          прыжки в длину с места, с разбега.</p>

*Спортивные упражнения:*

скользить на ногах с невысокой горки;

пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;

спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;

сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;

управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

*Спортивные игры:*

городки;

баскетбол;

футбол;

хоккей;

бадминтон;

настольный теннис.

**Труд**

Овладел всеми видами детского труда (самообслуживания, хозяйственно-бытового, труда в природе). Избирательно освоил некоторые виды ручного труда в соответствии с собственными гендерными и индивидуальными потребностями и возможностями.

**Коммуникация**

Составляет описательные и повествовательные рассказы, рассказы по воображению и использует эти формы в процессе общения. Проявляет творчество в процессе сочинения загадок, сказок, небылиц. Производит звуковой анализ слов с определением места звука в слове и его характеристикой (гласный-согласный, твердый -мягкий согласный).

**Музыка**

- выразительно исполнять музыкальные произведения (песни, танцы, инструментальные пьесы в оркестре);

- элементарно анализировать музыкальные формы, разную по жанрам и стилям музыку.

**Художественное творчество**

Может:

- создать новое произведение, придумать варианты одной и той же темы, отталкиваясь от отдельных признаков действительности в сочетании с направленностью воображения на решение определенной творческой задачи;

- подчинять свое воображение определенному замыслу, следовать заранее намеченному плану, внося в него

некоторые коррективы.

*В рисовании:*

- понятно для окружающих изображать все то, что вызывает у него интерес (отдельные предметы, сюжетные картинки, иллюстрации к книгам, событиям);
- передавать характерные признаки предмета: очертания формы, пропорции, цвет;
- путем смешивания краски создавать цветовые тона и оттенки;
- рисовать гуашью (по сырому и сухому);
- использовать способы различного наложения цветового пятна и цвет, как средства передачи настроения, состояния, отношения к изображаемому или выделения в рисунке главного.

*В лепке:*

- создавать изображения с натуры и по представлению, передавая характерные особенности знакомых предметов, пропорции частей и различия в величине деталей;
- использовать разные способы лепки (пластический, конструктивный, комбинированный);
- лепить из целого куска пластического материала (моделировать форму кончиками пальцев, сглаживать места соединений, оттягивать детали пальцами от основной формы, украшать созданные изображения с помощью налепов и путем процарапывания узора стекой).

*В аппликации:*

- наклеивать заготовки;
- правильно держать ножницы, свободно пользоваться ими, резать поперек узкие, а затем и более широкие полосы; разрезать квадрат по диагонали, делать косые срезы, получать формы треугольника, трапеции; вырезать из прямоугольников предметы круглой и овальной формы путем закругления углов;
- использовать технику обрывной аппликации;
- использовать приемы вырезания одинаковых фигур или деталей из бумаги сложенной пополам, гармошкой;
- выкладывать по частям и наклеивать схематические изображения предметов из 2-3 готовых форм с простыми деталями;
- составлять узоры из растительных и геометрических форм на полосе, круге, квадрате, прямоугольнике;
- отрывать от листа бумаги небольшие кусочки бумаги и наклеивать их.

*В конструировании:*

- различать и правильно называть основные детали строительного материала (кубик, кирпичик, пластина, призма);
- использовать детали с учетом их конструктивных свойств (устойчивость, форма, величина);
- соединять несколько небольших плоскостей в одну большую;
- делать постройки прочными, связывать между собой редко поставленные кирпичи, бруски, подготавливая основу для перекрытий;

- отбирать нужные детали для выполнения той или другой постройки;
- варьировать при использовании деталей в зависимости от имеющегося материала;
- создавать различные конструкции одного и того же объекта с учетом определенных условий, передавая не только схематическую форму объекта, но и характерные особенности, детали;
- в работе с бумагой сгибать лист в разных направлениях.

### Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом Семейный туризм

	сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком		
--	--	--	--

### Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьей
1	2	3	4	5	6

Сентябрь Ь	1 неделя				
	Занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	В п/и «Хитрая лиса» развивать у детей быструю реакцию на сигнал и выбор действий с учетом поведения ловишки.	Игры детей с обручем «Чей обруч дольше прокрутится?» (вращение), «Чей обруч дальше прокатиться?», «Догони обруч».	Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия).
	Занятие 2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи.	В эстафете парами «Кто быстрее пробежит к флажку? Упражнять детей в умении выполнять ускорение, готовиться к выполнению бега.	Игра в городки. Прыжки через песочные валики высотой 15 и 20 см.	
	Занятие 3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Подвижные игры по желанию детей. Предложить детям самостоятельно выбирать ловишку, используя стрелку или считалку. Следить за соблюдением приемов осаливания.	Игры детей с отбиванием мяча о землю и стенку.	
	2 неделя				
	Занятие 4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под	Выполнить упражнения «Закати маленький мяч в лунку ногой (расстояние 2м) и «Попади мячом в	Игры детей с отбиванием мяча о стену и в классики.	Предложить родителям ознакомить детей с маршрутом от дома

		шнур, не задевая его.	ворота ударом ноги (расстояние 6м)		до детского сада. Обратить внимание на встречающиеся препятствия и пути их преодоления. Упражнять детей в самостоятельном прохождении этого маршрута под контролем взрослого (ребенок ведет взрослых)
	Занятие 5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках на двух ногах между предметами; повторить упражнение с мячом и ползание.	Упражнять детей в выполнении разнообразных действий с кольцами: набрасывать на стержень, вращать, прокатывать .	Ходьба детей по разновысотным пенькам, сохраняя равновесие.	
	Занятие 6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять детей в умении подниматься и спускаться «на тормозах» при перемещении по наклонному скату.	Игры в городки и кегли.	
	<i>3 неделя</i> Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким	В игре «Сбей кегли» упражнять детей в умении	Игры детей с ракеткой и воланом:	Включить

		<p>фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>принимать правильное и.п., выполнять прицеливание, бросок мешочка с расстояния 3м. Форму размещения кеглей определяют дети.</p>	<p>«Не урони волан» (перебрасывание и отбивание); отбивание волана рукой.</p>	<p>родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности и видов одежды с температурой окружающей среды.</p>
	Занятие 8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>В игре «Сбей кегли» упражнять детей в умении выполнять метание мешочка. Развивать глазомер, умение придавать нужное направление мешочку при броске.</p>	<p>Игры детей с обручами.</p>	
	Занятие 9.	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>	<p>Ходьба по разновысотным пенькам, бровкам; бег по бровкам с целью развития функции равновесия.</p>	<p>Самостоятельные действия детей с мячами разного размера.</p>	
	4 неделя Занятие		<p>Передавать мяч друг другу</p>	<p>Игры детей с отбиванием мяча о</p>	<p>Предложить родителям</p>

	<p>10</p> <p>Занятие 11</p> <p>Занятие 12</p> <p>5 неделя</p> <p>Занятие 13</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в лазаньи в обруч правым и левым боком; повторить прыжки на правой и левой ноге через шнуры и ходьбу боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>ногой с расстояния 5м. Упражнение «Закати мяч в ворота» (расстояние 6-8 м).</p> <p>Упражнять детей в умении набрасывать кольца на стержень, используя бросок от груди одной рукой. Развивать глазомер.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное и.п., выполнять прицеливание и бросок, регулируя его силу в упражнении «Попади мешочком в мяч» (расстояние 3 и 4 м).</p> <p>Упражнять детей в умении принимать правильной и.п. и прицеливаться в игре «Попади в мяч шишкой (желудем)» (расстояние 3м).</p>	<p>стенку.</p> <p>Упражнения на рукоходах: висы, уголки, перемещения с помощью рук.</p> <p>Игры по желанию детей. Игры с ракеткой и воланом.</p> <p>Игры в футбол и классики.</p>	<p>ознакомить детей с правилами уличного движения.</p> <p>Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовленности детей.</p>
--	---	--	--	---	--

Октябрь	Занятие 14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед; упражнять в переброске мячей друг другу.	В п/и «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении мягко приземляться после прыжка с поворотом на 90 градусов (дети стоят на бровках боком к месту приземления).	Предложить ребенку организовать игру «Удочка» с подгруппой детей.	
	Занятие 15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Упражнение «Попади в лунку желудями (шишками)». Лазанье по гимнастической стенке: побуждать использовать перекрестную координацию.	Игры в городки.	
	6 неделя Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Игра «Школа мяча» (прокатывание большого мяча). Дети стоят в шеренгу, а ребенок – учитель располагается на расстоянии 3м от них.	Игры в лунки, городки. Развивать у детей самостоятельность в создании условий и выполнении действий, умение объединяться.	Обратить внимание родителей на состояние осанки и стопы. Индивидуально отметить достоинства и недостатки в развитии движений детей.

Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед; упражнять в лазанье в обруч на четвереньках.	В п/и «Встречные перебежки» упражнять детей в быстром беге с увертыванием.	Прокатывание обруча в парах.	
Занятие 18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	В п/и «Перелет птиц» формировать умение сочетать быстрый бег с лазаньем. Побуждать лазать с использованием перекрестной координации.	Отбивание мяча о пол на месте. Согласовывать отбивание мяча рукой с движениями ног.	
7 неделя Занятие 19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Предложить детям найти изображенные карточки общеразвивающие упражнения по названию, показать их правильное выполнение и выделить те элементы, в которых может быть допущена ошибка.	Упражнение «Загони щелчком желудь в ворота» (ширина ворот 15 см, расстояние 1,5 м).	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при стоянии, сидении и ходьбе. Особо отметить привычное положение головы. Объяснить значимость формирования правильной осанки для дальнейшего обучения в школе.
Занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием	В п/и «Мы веселые ребята»	Упражнение «Загони	



	<p>прыжках на двух ногах между предметами и ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>свой вес в лазанье по лианам, при висах, перемещении на руках.</p>	<p>Игры по желанию детей. Способствовать развитию самоорганизации в подвижных играх.</p>	
<p>Занятие 24</p>	<p>9 неделя</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>В п/и «Кто быстрее пробежит к флажку?» Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу в естественных условиях.</p>	<p>Игры с шишками и желудями.</p>	<p>Привлечь внимание родителей к выполнению бега и прыжков с детьми.</p>
<p>Занятие 25</p>	<p>Занятие 25</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната на правой и левой ноге попеременно; упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками.</p>	<p>Упражнение «Отодвинь дальше кубик». В п/и «Штандер» упражнять детей в быстрой реакции на сигнал и метании в неподвижную цель. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Игры с шишками и желудями.</p>	<p>Обратить внимание на связь выполнения этих движений и возможности возникновения плоскостопия.</p>
<p>Занятие 26</p>	<p>Занятие 26</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната на правой и левой ноге попеременно; упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками.</p>	<p>Игра «Светофор»: на зеленый свет – ведение мяча между предметами; на желтый – ходьба по прямой; на красный – ведение мяча на месте.</p>	<p>Упражнения на тренажерах, гимнастической стенке, канате, веревочной лестнице.</p>	<p>Ознакомить с результатами обследования стопы. Предложить проводить комплекс упражнений с детьми, имеющими предрасположенность к плоскостопию.</p>

	<p>Занятие 27</p>	<p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>В п/и «Кот и мыши» побуждать детей к самостоятельному выбору способа подлезания в зависимости от своего роста.</p>	<p>Ходьба по ступенькам горки и по наклонному скату.</p>	
<p>Ноябрь.</p>	<p>10 неделя Занятие 28</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Упражнять детей в умении придавать определенной направление при прокатывании большому и малому мячу, деревянному шару в задании «Прокати по доске в ворота» (ворота находятся на расстоянии 1 м от конца доски).</p>	<p>Ходьба по палке, бег приставным шагом, прыжки через палку боком.</p>	<p>Оценка мелкой моторики руки у детей. Консультация по поводу значимости уровня развития моторики руки для овладения письмом. Ознакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики руки, доступными детям дошкольного возраста.</p>
	<p>Занятие 29</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; в передаче мяча в шеренгах.</p>	<p>В п/и «Беги к дереву» развивать у детей быструю ориентировку в пространстве и быструю реакцию на зрительный сигнал. Использовать быстрый бег с увертыванием. Упражнять</p>	<p>Подвижные игры по желанию детей.</p>	

	<p>Занятие 30</p>	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>в умении выполнять метание в движущуюся цель (катящийся мяч, едущую машину) с расстояния 2м.</p> <p>П/и «Чья команда быстрее составит слово «мама» («папа»)? Члены каждой команды бегут по очереди на противоположную сторону и берут любую букву в обруч, следует поставить ее в нужное место.</p>	<p>Упражнения в лазанье по разным пособиям.</p>	
	<p>11 неделя Занятие 31</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p>	<p>Провести парные соревнования в игре «Дорожка препятствий»: бег 10м, перелезание через бревно, прыжки через валики, бег 10 м. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в быстром темпе.</p>	<p>Ходьба приставным шагом пятку к носку по шнуру, положенному прямо, волной.</p>	<p>Предложить родителям проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности: умение подчиняться правилам в играх, составлять план выполнения движений, организовывать игры со своими сверстниками и с детьми во дворе, создавать условия для игр.</p>

Занятие 32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в горизонтальную цель; упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Разучить с детьми действия с длинной лентой: волна, круговые движения. Предложить выполнить движения правой и левой рукой. Привлечь внимание к движению кистью руки.	Предложить детям выполнить движения с длинной лентой.	
Занятие 33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Закреплять выполнение действий с длинной лентой. Сочетать резкие и плавные движения в действиях с лентой: чтобы лента взлетела вверх, нужно резко взмахнуть; волна может быть разной.	Игры по желанию детей.	
12 неделя Занятие 34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие .	Развивать у детей силу броска в сочетании с прицельностью действий в упражнении «Кто дальше отодвинет кубик?».	Самостоятельные действия детей с желудями и шишками. Оценить умелость и	Ознакомить родителей с уровнем развития быстроты и выносливости у детей. Привлечь внимание к значению продолжительного

	<p>Занятие 35</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять в ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Чертится домик для кубика и предлагается сбивать кубик с расстояния 2 м. Сбивание может производиться мешочком, малым мячом.</p> <p>В п/и «Кот и мыши» упражнять детей в быстром переходе от бега к подлезанию наиболее подходящим способом (на ступнях без использования рук и боком). Мыши подлезают дважды. Шнуры натянуты на высоте 70 и 60 см.</p>	<p>разнообразие.</p> <p>Игры по желанию детей.</p>	<p>бега (до 3мин) для тренировки сердечно - сосудистой и дыхательных систем.</p>
	<p>Занятие 36</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в</p>	<p>Повторить п/и «Кот и мыши». Предложить двум детям самостоятельно провести ее: один ребенок контролирует подлезание у одного шнура, другой – у другого.</p>	<p>Предложить детям выполнить возможные действия с большим мячом в условиях групповой комнаты: дети стоят в шеренге, один показывает действие, а другие повторяют.</p> <p>Ходьба с закрытыми</p>	<p>Ознакомить родителей с уровнем гибкости и ловкости у детей, с результатами</p>

<i>Декабрь.</i>	<i>13 неделя</i> Занятие 37	сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнение «Сбей городки» (фигуры «рак» и «пушка», линия кона – 4м, полукона – 3м). Выбрать судей из детей и предложить оценивать соблюдение правил игры. Сбивание выполнять мешочком.	глазами по шнуру, выложенному в форме змейки, квадрата, треугольника, приставляя пятку к носку.	обследования. Особое внимание обратить на гибкость позвоночника. Подготовить рекомендательные упражнения для развития гибкости.
	Занятие 38	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в ходьбе по гимнастической скамейке; в переброске мячей друг другу; в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	В п/и «Перемени предмет» упражнять детей в умении быстро брать и класть предмет, действуя двумя руками одновременно.	Игры по желанию детей.	
	Занятие 39	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнение «Кто быстрее перенесет картофель ложкой?».	Упражнение «Кто больше соберет желудей в корзинку ложкой?»	
	<i>14 неделя</i> Занятие 40	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямо разбега, добиваться слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В п/и «Охотники и звери»	Формировать у детей умение составлять план местности и ориентироваться на нем.	С теннисным мячом: отбивание его рукой, ракеткой, удерживая дольше в воздухе.	Провести беседу по теме «Влияние динамической и статической нагрузок на подготовку организма ребенка к школьному режиму».

	<p>Занятие 41</p>	<p>упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 градусов. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.</p>	<p>На листе бумаги, обозначающим групповую комнату, определяется местонахождение окон, дверей и т.д.</p> <p>В п/и «Зайцы и лиса» упражнять детей в умении сочетать бег по кругу с быстрым подлезанием. При метании в движущуюся цель закреплять умение выбирать момент для броска с учетом скорости движения.</p>	<p>Игры с теннисным мячом и воланом: отбивание теннисной и бадминтонной ракеткой.</p>	
	<p>Занятие 42</p>	<p>Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях. Учить детей ориентироваться по плану.</p>	<p>Предложить детям нарисовать план размещения группового участка с определением его местонахождения по отношению к зданию детского сада.</p>	<p>Игры в городки: сбиванием мешочком фигур по желанию детей с линии кона стоя, с линии полукона стоя на коленях.</p>	
	<p>15 неделя Занятие 43</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p>Упражнения с мешочком: «пронеси мешочек на</p>	<p>Игры с воланом, теннисным мячом и ракетками.</p>	<p>Провести консультацию для родителей по использованию точечного массажа в домашних условиях как средства профилактики простудных</p>

	<p>Занятие 44</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на двух ногах на правой и левой ноге поочередно; упражнять в прокатывании мяча между предметами; в ползании под шнур правым и левым боком.</p>	<p>голове», «Присядь с мешочком на голове», «Кто дольше удержит мешочек на колене?», «Пронеси мешочек на спине под дугой», «Подними мешочек ступнями ног».</p>	<p>Игры по желанию детей.</p>	<p>заболеваний.</p>
	<p>Занятие 45</p>	<p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыже. Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>	<p>В п/и «Охотники и звери» упражнять детей в выборе способа метания, использовать замах для увеличения силы броска. Предложить одному ребенку провести игру.</p>	<p>Занятия детей на тренажерах, выполнение угла на гимнастической стенке, перекладине, лазанье по канату, веревочной лестнице.</p>	<p>Привлекать родителей к участию в сооружении снежных построек</p>
	<p>16 неделя</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в</p>			

Занятие 46	<p>подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>Ползание и подлезание под шесть стульев, поставленных в ряд. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, согласуя движения рук и ног (перекрестная координация).</p>	<p>Катание на санках. Упражнение «Загони льдинку в ворота ногой».</p>	<p>на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.</p>
Занятие 47	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; упражнять в прыжках со скамейки на мат.</p>	<p>В п/и «Мой веселый, звонкий мяч» упражнять детей в умении прыгать легко, пружиня ногами в коленях (игра проводится по типу парных перебежек).</p>	<p>Подвижные игры по желанию детей.</p>	
Занятие 48	<p>Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж, полуприседания. Учить ходьбе по учебной лыжне: 20 м – ступающим шагом, 20 м – скользящим шагом.</p>	<p>Упражнять детей в умении слитно выполнять прицеливание и замах в метании в задании «Сбей кубик маленьким мячом (мешочком)» (расстояние 4м).</p>	<p>Игры с пособиями по желанию детей.</p>	<p>Организовать массовое катание на санках и льдинках с детьми: «Кто быстрее доберется до флажка?»; скатывание с горки «Кто больше соберет предметов</p>
17 неделя Занятие 49	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.</p>	<p>Упражнять детей в отбивании мяча правой и левой рукой.</p>	<p>Подвижные игры по желанию детей.</p>	

<i>Январь.</i>	Занятие 50	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге.	Самостоятельная ходьба на лыжах	при скатывании с горки?»; скольжение по ледяным дорожкам; «Веселый хоккей».
	Занятие 51	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.	Упражнять в бросании снежков через высокие препятствия правой и левой рукой.	Игра в снежки.	Предложить родителям понаблюдать, как бегают и прыгает ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки и как их выполняет.
	<i>18 неделя</i> Занятие 52	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Упражнение «Покажи, кто из героев на елке тебе понравился больше всех». Один ребенок выполняет, другие отгадывают и повторяют. Отметить выразительность, образность движений.	Подвижные игры по желанию детей. Ходьба на лыжах.	
		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения		Игры с желудями по	

	<p>Занятие 53</p> <p>Занятие 54</p> <p><i>19неделя</i></p> <p>Занятие 55</p> <p>Занятие 56</p>	<p>на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны. Упражнять в передвижении по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. Учить ходьбе по извилистой лыжне (дистанция 20м).</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в бросании мяча о стенку и ловли его после отскока о пол с хлопком в ладоши; упражнять в ползании по гимнастической скамейке</p>	<p>В упражнении «Сбей кегли» развивать глазомер и умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели: кегли расположены в шахматном порядке в два ряда на расстоянии 4 и 5 м.</p> <p>Предложить одному ребенку подобрать общеразвивающее упражнение из своих любимых для утренней гимнастики. Подготовить его к проведению утренней гимнастики со всеми детьми.</p> <p>В п/и «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры (скамейках, снежных валиках).</p> <p>Упражнение «Собери желуди»: броском ребенок</p>	<p>желанию детей.</p> <p>Подвижные игры по желанию детей. Ходьба на лыжах.</p> <p>Катание на санках. Ходьба на лыжах.</p> <p>Игры с желудями по</p>	<p>Провести консультацию по теме «Двигательный режим для ребенка подготовительной к школе группы и его значение в укреплении здоровья». Взять интервью у родителей по теме: «Определение способов организации двигательного режима в домашних</p>
--	--	---	--	---	---

	<p>Занятие 57</p> <p>20 неделя</p> <p>Занятие 58</p> <p>Занятие</p>	<p>на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м)</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через шнуры; развивать ловкость и глазомер в переброске мячей друг другу; повторить ползание</p>	<p>рассыпает желуди, а затем, подбрасывая один желудь, этой же рукой собирает желуди в кучу и ловит подброшенный.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять метание мелкими предметами, захватывая их указательным, большим и средним пальцами в упражнении «Сбей колпак шишкой (желудем)».</p> <p>В п/и «Мы – веселые ребята» упражнять детей в продвижении вперед прыжками с ноги на ногу, быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> <p>В упражнении «Кто</p>	<p>желанию детей.</p> <p>Подвижные игры по желанию детей. Ходьба на лыжах.</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам «Кто дальше отодвинет льдинку?».</p> <p>В п/и «Мы -веселые</p>	<p>условиях».</p> <p>Предложить родителям ознакомить детей с функцией органов слуха и зрения; раскрыть приемы работы. Подготовить папку и контрольные задания.</p>
--	---	--	---	---	--

<i>Февраль.</i>	59	на ладонях и коленях в прямом направлении и ходьбу на носках между предметами.	быстрее переберется через болото с помощью двух дощечек?» развивать у детей быстроту действия руками. Согласовывать расстояние между дощечками и шириной шага.	ребята» предложить детям определить местонахождение ловишки и способ перемещения. Игру проводят дети. Ходьба на лыжах, катание на санках.	Подготовка к физкультурному досугу «Папа, мама, я – спортивная семья».
	Занятие 60	Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж. Упражнять в передвижение по лыжне по одному скользящим шагом, согласовывая движения рук и ног.	В игре «Кольцебросы» упражнять детей в умении правильно выпускать кольцо от груди (ребром) одной рукой. Предложить набрасывать кольца на стержень с расстояния 1,5м	Ходьба на лыжах. Скольжение на ледяных дорожках.	
	<i>21 неделя</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	В п/и «Сохрани пару» упражнять детей в умении оценивать трудность выполнения подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. Игра проводится по типу горелок. Высота препятствия 70 см.	Игры детей с городками, кольцами, обручами.	
	Занятие 61				

	<p>Занятие 62</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках; повторить упражнение в бросании мяча и ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к другой.</p>	<p>Сбивание городков («забор», «бочка», «пушка», «пулемет») мешочком с линии кона и полукона двумя командами. Закреплять правила игры и последовательность действий играющих.</p>	<p>Катание на санках. Упражнение «След в след», ходьба по снежному валу.</p>	
	<p>Занятие 63</p>	<p>Упражнения на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Упражнять в ходьбе по лыжне «змейкой», огибая предметы то справа, то слева. Упражнять в передвижении скользящим шагом, скользя попеременно то правой то левой ногой. (дистанция 200 м).</p>	<p>Упражнять детей в умении придавать точное направление мячу при прокатывании в задании «Попади в ноги». Дети стоят по кругу и нужно попасть в носки ног, с места сходить нельзя.</p>	<p>Скольжение по ледяным дорожкам.</p>	
	<p>22 неделя Занятие 64</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением</p>	<p>В п/и «Сохрани пару» закреплять умение выполнять подлезание в быстром темпе, сочетать бег с подлезанием, развивать взаимодействие, умение договариваться с партнерами.</p>	<p>Подвижные игры по желанию детей. Ходьба на лыжах.</p>	<p>Показать родителям физкультурное занятие на улице. Ходьба на лыжах.</p>

	<p>Занятие 65</p> <p>Занятие 66</p> <p>23 неделя</p> <p>Занятие 67</p> <p>Занятие 68</p>	<p>упражнений для рук, повторить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча друг другу; повторить ползание на ладонях и коленях между предметами и прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Упражнять в ходьбе на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м). Разучить игру на скорость «Кто самый быстрый».</p> <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; в метании мешочков в горизонтальную цель; лазаньи на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	<p>Закреплять умение выполнять метание в движущуюся цель из положения стоя на коленях с расстояния 3м. метание выполнять мешочками.</p> <p>Действия детей с ракеткой и воланом, теннисным мячом. Можно включить отбивание рукой шишки, желудя. Развивать реакцию на летящий предмет, умение регулировать силу удара.</p> <p>В п/и «Два Мороза» развивать умение выполнять ускорение, используя короткие и частые шаги.</p> <p>В п/и «Догони свою пару» упражнять детей в умении выполнять ускорение и сохранять скорость бега на расстояние 20 см. Пары дети выбирают</p>	<p>Упражнения на тренажерах, веревочной лестнице, канате, гимнастической стенке.</p> <p>Метание снежками в движущуюся цель, метание вдаль. Ходьба по бровкам и скользким поверхностям.</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой: перед собой, слева, справа.</p> <p>Прыжки через снежные валики, ходьба по ледяным валиками.</p>	<p>Продолжать привлекать родителей к разучиванию приемов падения (группировка) для предупреждения травматизма.</p>
--	--	--	---	---	--

		набивные мячи.	самостоятельно.		
	Занятие 69	Упражнения на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Упражнять в ходьбе по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300м).	Ходьба по шнуру приставным шагом с закрытыми глазами. Предложить ребенку определить по движению форму расположения шнура.	Подвижные игры по желанию детей.	
	24 неделя Занятие 70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	В п/и «Дорожка препятствий» упражнять детей в умении выполнять цепь движений: бег 10 м, метание вдаль (мешочка, снежка) через крепость, скольжение по ледяной дорожке, в конце которой взять льдинку и загнать клюшкой в ворота.	Упражнения на тренажерах, гимнастической стенке, веревочной лестнице.	Организовать совместную деятельность родителей и детей в спортивном зале. Оценить любимые упражнения детей, разнообразие и правильность их выполнения.
	Занятие 71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет; в ходьбе по гимнастической скамейке с	Развивать функцию равновесия и умение через шаги узнавать геометрическую фигуру,	Упражнение «Сбей городки».	

<i>Март</i>	Занятие 72	мешочком на голове; в играх с мячом.  Упражнения на лыжах: приседания. Повороты. Упражнять в ходьбе в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200м).	считая количество шагов до поворота.  В п/и «Два Мороза» упражнять детей в умении выбирать способ бега в зависимости от условий: ловишки сбоку, ловишки впереди посередине, один ловишка сзади, другой впереди.	Игры по желанию детей.	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельного выполнения ее детьми в домашних условиях в выходные дни. Дать рекомендации по методике включения детей в самостоятельное выполнение.
	25 неделя Занятие 73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	В упражнении «Продвинь дальше мишень» развивать умение сочетать силу и точность броска.	Метание набивного мяча в обруч из и.п. стоя на коленях; сидя, расставив ноги. Дети располагаются по кругу, а обруч в середине.	
	Занятие 74	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; в прыжках на правой и левой	Упражнять детей в умении энергично отталкиваться, используя взмах руками, в задании «Кто выше	Игры и упражнения по желанию детей с воронками,	

		ноге, продвигаясь вперед; в играх с мячом.	прыгнет?». Высота подпрыгивания оценивается по расстоянию от поднятой руки до предмета.	подвижными мишенями.	
	Занятие 75	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Закреплять умение выпускать кольцо ребром при набрасывании на стержень от груди одной рукой (расстояние 2; 2,5м).	Игра с шишками и желудями на развитие мелкой мускулатуры руки: «Щелчки», «Подбрось-поймай».	
	2 6 неделя Занятие 76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Развивать прицельность при выполнении броска в наклонно расположенные стержни. Упражнять в использовании замаха для увеличения дальности броска. (расстояние 3м).	Игры по желанию детей.	Провести беседу с родителями о соблюдении теплового режима («Одежда детей в теплое время года»).
	Занятие 77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить прыжки через шнуры; переброску мячей в парах; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в умении выполнять отжимания от пола, скамейки; ноги в упоре на скамейке.	Упражнения «Загони льдинку в ворота клюшкой», «Нарисуй ногами елочку»,	

	<p>Занятие 78</p>	<p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Развивать у детей прицельность действий в упражнении «Сбей колпак» (расстояние 4м). Колпаки расположены в шахматном порядке. Под каждым колпаком находится фант при попадании в колпак ребенок фант забирает. Сбивание можно проводить ватными снежками.</p>	<p>вхождение и спуск по наклонной поверхности.</p> <p>Игры с кольцебросами по желанию детей.</p>	
	<p>27 неделя Занятие 79</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>В п/и «Чье звено скорее соберется?» упражнять детей в быстром беге с увертыванием. Предложить выполнить бег из и.п. стоя, стоя спиной, в приседе.</p>	<p>Подвижные игры по желанию детей.</p>	<p>Провести соревнования с детьми и родителями по дартсу (метание в вертикальную цель).</p>
	<p>Занятие 80</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени; ходьбу между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p>Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?». Рисуются ручеек, который постепенно расширяется (60, 80, 100, 110 см). Дети</p>	<p>Ходьба по бровкам, бревну для развития равновесия.</p>	

	<p>Занятие 81</p>	<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>прыгают последовательно через разную ширину.</p>	<p>Ходьба по разновысотным пенькам с сохранением равновесия.</p>	<p>Пригласить родителей на физкультурный досуг. Обратит внимание на успехи и неудачи детей в экстремальных условиях.</p>
	<p>28 неделя Занятие 82</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>Упражнять детей в умении выпускать кольцо от груди одной рукой при набрасывании колец на стержень с расстояния 2 и 2,5 м. Использовать кольца разных диаметров.</p>	<p>В п/и «Перебежки» приучать действовать быстро при выполнении движений, энергично отталкиваться в прыжках с ноги на ногу и на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в лазанье по лианам, пользуясь перекрестной координацией.</p>	<p>Упражнения на тренажерах, лазанье по канату, веревочной лестнице. Ходьба босиком по резиновым шипам.</p>
	<p>Занятие 83</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи под шнур прямо и боком; повторить прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, упражнять в играх с мячом.</p>	<p>В упражнении «Задень колокольчик» закреплять умение управлять ракеткой, менять положение руки в зависимости от полета</p>	<p>Игры по желанию детей. Прыжки с короткой скакалкой на месте с разным</p>	

<i>Апрель</i>	Занятие 84	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	мяча. Упражнять в подбрасывании и отбивании мяча ракеткой.	положением ног и с продвижением вперед.	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону.
	29 неделя Занятие 85	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в умении выполнять метание в горизонтальную цель, выбирая самостоятельно способ броска. Задание может выполняться и в парах или командами.	Игры в городки и классики с прыжками, кольцебросы.	
	Занятие 86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; переброску мячей друг другу в парах.	В п/и «Караси и щука» развивать у детей умение выполнять подлезание с ходу. Выбирая способ в зависимости от высоты.	Самостоятельная организация детьми игр (городки; отбивание ракеткой волана и мяча) и подготовка разметки для игр.	
			Упражнять детей в умении выполнять метание в вертикальную мишень, регулируя силу броска и траекторию. «Кто попадет с самого дальнего расстояния?»	Упражнения в метании мешочков по желанию детей: вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.	

	<p>Занятие 87</p>	<p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по наклонной поверхности, разновысотным пенькам и бревну.</p>	<p>Прыжки через короткую и длинную скакалку.</p>	
<p>30 неделя</p>	<p>Занятие 88</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>В п/и «Круговая лапта» привлечь внимание детей к значимости согласованности действий между водящими, развивать быстроту реакции на движение мяча. Прыжки через длинную скакалку. Оценить уровень умения детей: прыгают с места, умеют выбегать, умеют забегать, владеют всеми элементами.</p>	<p>Упражнения с мячами по желанию детей. Игра в футбол.</p>	<p>Привлечь внимание родителей к разнообразным действиям с мячами для развития ловкости и мелкой мускулатуры рук.</p>
	<p>Занятие 89</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в лазанье под шнур в группировке, в играх с мячом.</p>	<p>В упражнении «Чей мяч приземлится дальше?» Развивать силу броска. Встать на расстоянии 6 м от стены, бросить со всей силой мяч. Отмечается место приземления мячей.</p>	<p>Игры по желанию детей.</p>	

	<p>Занятие 90</p>	<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по бровкам: кто дальше пройдет обычным шагом, приставным шагом пятку к носку, с закрытыми глазами.</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через натянутую резинку.</p>	
	<p>31 неделя Занятие 91</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии</p>	<p>В п/и «Круговая лапта» обратить внимание детей на приемы увертывания от мяча: отклонение туловища в сторону, подпрыгивание, прыжок в сторону, убежание.</p>	<p>Прыжки через длинную скакалку. Игра в футбол: попадать в ворота с разного расстояния (с уменьшением ширины ворот).</p>	<p>Показать, как выполнение метания с использованием предметов разного веса оказывает влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки. Подготовка ее к письму.</p>
	<p>Занятие 92</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках через короткую скакалку на месте. Вращая ее вперед, назад, скрестно.</p>	<p>В играх в классики упражнять детей в умении регулировать силу толчка и выполнение легких пружинистых прыжков.</p>	<p>Игры и упражнения по желанию детей. Игры-эстафеты.</p>	
		<p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в</p>	<p>Отбивание мяча о землю «Кто дальше не уронит</p>	<p>Игры в городки,</p>	

<p>Занятие 93</p> <p>32 неделя</p> <p>Занятие 94</p> <p>Занятие 95</p> <p>Занятие</p>	<p>заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; в переброске мячей друг другу в парах; в беге на скорость.</p> <p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>мяч?». Использовать мячи разного размера. Упражнять в умении регулировать силу отталкивания и направление при отбивании.</p> <p>В п/и «Полоса препятствий» упражнять детей в умении оценивать свои физические возможности и выбирать действия в соответствии с ними (подлезание, подпрыгивание до колокольчика, метание и т.д.).</p> <p>В игре в городки закреплять умение пользоваться броском прямой рукой сбоку и одной рукой от плеча. Последовательность сбивания фигур определяют дети.</p> <p>Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча, отбивании его о землю, ведении и</p>	<p>лапту, лунки, колыбельные. Развивать прицельность действий и умение выбирать способ броска с учетом заданий.</p> <p>Упражнения на рукоходах, ходьба по бревну.</p> <p>Игры по желанию детей.</p> <p>Прыжки через короткую и длинную</p>	<p>Провести беседу о влиянии статических упражнений на развитие силы мышц. Предложить комплекс статических упражнений для развития мышц ног и туловища.</p>
---	---	--	--	---

Май	96		забрасывании, попадании в щит.	скакалку.	
	33 неделя Занятие 97	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии в ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в отбивании мяча о стенку и его ловле: бросить мяч о стенку, стоя спиной к стене, быстро повернуться и поймать мяч.	Игры детей в лунки, городки, лапту. Использование рукоходов, лиан для закрепления правил выполнения упражнений и развития силы рук.	Ознакомить родителей с особенностями состояния зрения у дошкольников и предложить комплексы упражнений для укрепления мышц глаз.
	Занятие 98	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу; в бросках мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах между предметами.	В задании «Попади в катящийся обруч» упражнять детей в умении прокатывать обруч в заданном направлении. Развивать умение метать в движущуюся цель.	Игры и упражнения по желанию детей.	
Занятие	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с	Упражнять детей в умении выбирать способ броска, регулировать силу при попадании в горизонтальную цель в игре «Приведи кеглю к	Ходьба, ползание по бревну, перелезание через бревно различными		

<p>99</p> <p>34 неделя</p> <p>Занятие 100</p> <p>Занятие 101</p>	<p>дополнительным заданием.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения; в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии – ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>себе в дом».</p> <p>Упражнять в выполнении прыжков в длину с места в игре «Кто дальше прыгнет?». Каждый ребенок фиксирует дальность своего прыжка фантиком. Итоги подводятся вместе со всеми детьми.</p> <p>Упражнять детей в умении прицельно выполнять бросок, развивать глазомер в задании «Докати мяч до стены».</p>	<p>способами: упор руками о бревно, махом одной ноги перенести туловище на другую сторону; обхватить бревно руками, лечь грудью, толчком ноги приподнять туловище, лечь на бревно, а затем перенести ноги на другую сторону.</p> <p>Ходьба и бег по наклонной поверхности.</p> <p>Игры с мячом по желанию детей.</p>	<p>Провести беседу о развитии координации движений у детей. Рекомендации по использованию упражнений на развитие перекрестной, одноименной и последовательной координации.</p>
--	--	---	--	--

	<p>Занятие 102</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>В п/и «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста (высотой 65, 60, 50 см).</p>	<p>Прокатывание обручей в различных направлениях.</p>	
	<p>35 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>В упражнении «Подбрось – поймай» закреплять умение детей подбрасывать мяч вперед и подбегать к падающему мячу.</p>	<p>Игры по желанию детей.</p>	<p>Провести консультацию по теме «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей».</p>
	<p>Занятие 103</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; в равновесии – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>Выполнение отбивания мяча о стенку в парах: дети стоят друг за другом на расстоянии 3м от стены; первый бросает мяч о стенку и прыгает через отскочивший от земли мяч, второй ловит.</p>	<p>Игры детей в городки, лапту, классики.</p>	
	<p>Занятие 104</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками</p>	<p>В игре «Школа мяча» упражнять детей в ловле мяча при перебрасывании и умении регулировать силу броска.</p>	<p>Игры в городки, лапту, бильбоке.</p>	

	<p>105</p> <p>36 неделя</p> <p>Занятие 106</p> <p>Занятие 107</p> <p>Занятие 108</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове, в прыжках.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>В п\и «Гуси-лебеди» побуждать детей пользоваться разными способами увертывания при перебежках.</p> <p>В упражнении «Загони кубик в центр» закреплять умение регулировать силу броска. Метание выполняется мешочком.</p> <p>В игре «Школа мяча» упражнять детей в ловле мяча при перебрасывании и умении регулировать силу броска.</p>	<p>Развивать прицельность в действиях и мелкую мускулатуру руки.</p> <p>В отбивании мяча о стенку предложить детям показать возможные действия. Оценить их разнообразие и выполнение.</p> <p>Упражнения с обручами: прокатывание разными способами, вращения.</p> <p>Прыжки через скакалки. Ходьба по наклонной поверхности.</p>	<p>Провести консультацию по теме «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей и родительское собрание по физической готовности детей к школе.</p>
--	--	--	--	--	---

--	--	--	--	--	--

### **Планируемые целевые ориентиры освоения программы.**

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 15-20 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Сохранять правильную осанку
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность.

### ***Педагогическая диагностика.***

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл - низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

### Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

*Методика обследования:*

*\_Старший возраст:*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Предварительная работа.*

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

### Челночный бег (3X10м)сек.

*Методика обследования:*

*Старший возраст:*

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

*Прыжки в длину с места.*

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. *Толчок*: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх. 3. *Полет*: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх. 4. *Приземление*: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

*Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)*

*Методика обследования:*

*Старший возраст.*

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад –в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута. 3. *Бросок*: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с

предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление предмета  
4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

*Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).*

*Методика обследования.*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

#### Гибкость.

*Методика обследования.*

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

#### Показатели ходьбы.

*Старший возраст.*

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

#### Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. Знает одноименный и разноименный способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 4. Ритмичность движений. 5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали. 6. Уверенно поднимается до самого верха. 7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

## **Работа с родителями**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### **Основные формы взаимодействия с семьей**

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

Совместная деятельность: привлечение родителей к семейным объединениям (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### **Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям**

#### **Образовательная область «Здоровье»**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультимедийных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
- создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

## **Кружковая работа**

### **Спортивный кружок «Театр физического воспитания».**

Учебный план составлен на основе программы «Театр физического воспитания» Н.Н. Ефименко.

Цель программы: Развитие важных психофизических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила).

Задачи программы:

1. Оздоровительные: содействие разумному физическому развитию, повышению общей жизнестойкости организма; предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей.
2. Развивающие: развитие необходимых двигательных качеств.
3. Воспитательные: воспитание личностных качеств.
4. Общеобразовательные: ознакомление детей с основами Мироздания и земного Бытия.
5. «Обучающие»: содействие естественному формированию основных движений у детей и организация условий для их совершенствования.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы кружка

1. Сформированность жизненно важных психофизических качеств (гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость).
2. Подготовку детей к результативному участию в городских социально-значимых мероприятиях: соревнования «Губернаторские состязания», «Лыжня для всех», Спартакиада для дошкольников и др.

Формами организации оздоровительной работы являются: подвижные игры, физические упражнения, занятия-спектакли.

Расписание занятий составлено с учетом того, чтобы дети, изучающие дополнительную образовательную программу спортивно-оздоровительной направленности, не пропускали основные занятия по общеобразовательной программе учреждения. Общее количество часов учебного плана не приводит к увеличению общей нагрузки воспитанников. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня до вечерней прогулки. Длительность занятий для детей 6-7 лет составляет не более 30 минут.

### **Спортивный кружок «Юный баскетболист»**

Спортивный кружок «Юный баскетболист» разработан на основе программы «Мы играем в баскетбол» Адашкявичене

Цель программы: обучение детей старшего дошкольного возраста элементам игры в баскетбол.

Задачи программы:

1. Вызвать интерес детей к спортивным играм. Научить элементам игры в баскетбол. Обучение основным приемам владения мячом в игровых условиях. Ознакомить с игрой баскетбол в доступной форме.
2. Учить детей технике перемещения, передавать мяч друг другу, ловить мяч летящий на разной высоте, владению мяча, учить броскам мяча в корзину; развивать глазомер.
3. Укреплять общее физическое состояние, развивать двигательные качества.
4. Периодичность проведения занятия: 1 раз в неделю в 16.30. Длительность занятия: 30 минут

#### **Список литературы:**

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
8. Голощекина Н.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа. – Волгоград, 2010

