УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ № 8

г.Шимановск

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Конева

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 8 города Шимановска»

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Школа мяча»

Составитель:

Любека Светлана Валерьевна

педагог дополнительного образования

г.Шимановск

2

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы.**

**1.Пояснительная записка**

Общеобразовательная программа детского сада обеспечивает разностороннее развитие детей от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению развития – физическому и социально-личностному, обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: «Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655, Регистрационный №  16299  от 08.02.2010 Министерства юстиции РФ), «Федеральными государственными требованиями к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

**- направленность:** спортивная

**-актуальность:**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными требованиями:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В структуре программы выделяется две части: обязательная часть основной общеобразовательной программы дошкольного образования детей от 5 до 7 лет, обеспечивающая достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе, и вариативная, формируемая участниками образовательного процесса.

Задачи, содержание, объём образовательных областей, основные результаты освоения Программы, подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства Российской Федерации в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования.

Содержание Программы в полном объёме может быть реализовано в совместной деятельности педагога и детей, а также через организацию самостоятельной деятельности детей. Под совместной деятельностью взрослых и детей понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Программа раскрывает содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (Здоровье, Физическая культура), особенности организации деятельности взрослых и детей по реализации и освоению основной общеобразовательной программы дошкольного образования, а также планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятий; физкультурно-оздоровительные мероприятий; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

**Отличительные особенности программы, новизна**  Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 4-7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

1.2 **Цели и задачи:**

**Цель:** Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

**Особенности организации образовательного процесса:**

**-**формы реализации:традиционные (групповые, индивидуальные)

-режим занятий: от 20 до 30 мин.

**1.3. Содержание программы**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

***Общеразвивающие упражнения***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

***Специально-подготовительные упражнения***

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**Основные движения**

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

*Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**Занятия для детей 4-5 лет**.

**Задачи**:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

**Форма деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Цель** | **Методы и приемы** | **Форма организации** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Октябрь | № 1 | Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.  Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур.  Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением  Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.  В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.  Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.  Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку.  Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность.  В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 3 | Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка.  Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются.  В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ  Фронтальный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в сочетании сильного оттталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.  Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков.  Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить.  Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу.  Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок.  Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивание с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню.  В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.  В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. | Объяснение, показ, игровое упражнение,  подвижная игра | Поточный способ  Фронтальный способ |
| Ноябрь | № 1 | Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой.  Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п.  В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу.  Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при спрыгивание с куба высотой 40 см.  Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия.  В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ, поточный способ |
|  | № 3 | Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног.  При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются.  Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке.  Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.  В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.  Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.  Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях.  Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.  В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.  В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ, поточный |
| Декабрь | № 1 | Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.  Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое.  Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе.  Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку.  В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 2 | Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п.  Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска.  Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу.  В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
|  | №3 | В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног.  Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места.  Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе.  Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом.  В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
|  | №4 | Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч\з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги.  Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе.  В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Январь | 1№ | В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка.  Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его.  При лазанье по гимнастическо стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске.  Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.  В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный, поточный способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении.  Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног.  В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше.  В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтально |
|  | № 3 | Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами.  Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории.  Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске.  В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный, индивидуальный способ |
|  | № 4 | В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью.  Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом.  В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Февраль | № 1 | Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.  Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку.  Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия.  В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска.  Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.  Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч.  Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.  В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.  В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться впространстве. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 3 | Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.  Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.  При спрыгивание с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку  В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.  Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см.  В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.  В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать  на зрительный сигнал. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Март | № 1 | Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук.  Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.  Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении.  Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками.  В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать  на зрительный сигнал. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 2 | При перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков.  Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой.  В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, фронтальный способ |
|  | № 3 | Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения.  Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.  В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу.  Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке.  Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед.  Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей.  В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.  В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Апрель | № 1 | Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей.  Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.  Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением.  В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.  В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета.  Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.  Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком.  В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.  В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |
|  | № 3 | Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.  Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу.  Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки.  В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 4 | Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете.  Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой.  Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх.  В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Май |  | Спортивные мероприятия, спортивный праздник.  Тестовые нормативы. |  |  |

**Занятия для детей 5-6 лет**.

Задачи:

1. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
2. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
3. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.
4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
5. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
6. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья.

**Спортивные игры:**

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

**Подвижные игры:**

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

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

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

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

**Форма деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Цель** | **Методы и приемы** | **Форма организации** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Октябрь | № 1 | Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе.  Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах.  Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд.  Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении.  В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 2 | Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.  Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться.  Развивать перекрестную координацию в ползании.  Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча.  В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы - веселые ребята». | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 3 | Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе.  Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков.  Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.  Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук.  Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча.  В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу.  В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе.  Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске.  Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.  В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.  В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Ноябрь | № 1 | Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться.  Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме.  Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях.  В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах.  В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой Индивидуальный способ |
|  |
|  | № 2 | Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность.  Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой.  Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление.  В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.  В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ  Фронтальный способ |
|  | № 3 | В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка.  Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах.  Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».  Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами.  В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ  Поточный способ |
|  | № 4 | Учить детей отбивать мяч от пола ладонью.  Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.  Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.  Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч.  В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимсоти от высоты препятствия.  В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться). | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ, поточный способ |
| Декабрь | № 1 | Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения.  Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль.  Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях.  Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье.  Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук.  Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.  В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую.  Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты.  Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.  Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.  Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
|  | №3 | Учить детей изменять направление толчка при спрыгивании с предмета. Предложить детям спрыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа.  Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу.  В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами.  Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.  Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.  В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.  Эстафеты. | Объяснение, показ, игровое упражнение,  подвижная игра |  |
| Январь | № 1 | Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижение по скользкой поверхности.  Закреплять умение прицельно выполнят бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска.  В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом. | Объяснение, показ, подвижная игра |  |
|  | № 2 | Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.  Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке.  Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.  В подвижной игре «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 3 | Определить уровень освоения прыжка в длину с места.  Отметить количественные и качественные показатели выполнения.  Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха.  Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места.  Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.  Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 4 | Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад.  Упражнять детей в умении вести мяч по прямой.  Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах.  В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ  Поточный |
| Февраль | № 1 | Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге.  Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета.  Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину.  В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ, поточный способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед.  Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.  Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке.  Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега.  Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее?».  Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!» | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный,  Групповой способ |
|  | № 3 | В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу.  В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку.  Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом.  Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».  Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза».  Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины). | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 4 | Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног.  В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками.  В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие.  Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.  В подвижной игре «Кто скорее?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Март | № 1 | В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги.  Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска.  Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».  В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ, фронтальный |
|  | № 2 | Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх.  Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении.  Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения.  Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, поточный способ |
|  | № 3 | Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками.  Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега.  Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении.  В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.  В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 4 | Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места.  Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска.  Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке.  Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами.  В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.  Познакомить с правилам и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса». | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Апрель | № 1 | Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании.  Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую.  Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий.  В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку.  Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов.  Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка».  Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой.  Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.  В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ, индивидуальный |
|  | № 3 | Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета.  Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке.  Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега.  Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет.  В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.  В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 4 | Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком.  Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом.  Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами.  В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног.  В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание.  В подвижной игре «Волк во рву" уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Май | В течении месяца | Спортивные мероприятия, спортивный праздник.  Тестовые нормативы. |  |  |

**Занятия для детей 6-7 лет**.

**Задачи**:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Развивать выразительность двигательных действий.

3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формам двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой

4. Повышать тренированность организма.

5. Ознакомление с правилами спортивных игр.

6. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

7. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

**Спортивные игры**

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держат ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

**Форма деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ п\п занятия** | **Цель** | **Методы и приемы** | **Форма организации** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Октябрь | № 1 | Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания.  Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног.  Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета.  Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу.  В подвижной игре «Догони свою пару" упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.  В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 2 | Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.  Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться.  Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой.  В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 3 | Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.  Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног.  Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.  Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног.  В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.  В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ  Поточный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в умении под6расывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; пере6расывать мяч из одной руки в другую.  В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении.  Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.  В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.  В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ  Поточный способ |
| Ноябрь | № 1 | Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками.  Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.  Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.  Дорожное движение  Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе.  Закреплять знание правил дорожного движения.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега.  Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре.  Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию.  В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстром темпом, не пропуская реек.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 3 | Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении.  Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу.  В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока.  Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки.  Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке, переходя с одного пролета на другой.  Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места.  В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.  В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный |
| Декабрь | № 1 | Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).  Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа.  Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м.  Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки.  Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери». | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой, поточный способ |
|  | № 2 | Знакомить детей с быстрым переходом из положения, лежа на животе к бегу.  В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание.  Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста.  В подвижной игре "Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча). | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
|  | №3 | Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе.  Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения.  Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.  Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки.  В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | 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 90гр.  В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно.  Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх.  В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Январь | № 1 | Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками.  Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.  Поручить организацию и проведение выбранной игры детям. | Объяснение, показ, подвижная игра |  |
|  | № 2 | Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча.  В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги.  Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры "Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 3 | При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании.  В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх.  В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков.  Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две.  В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.  Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели.  В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Февраль | № 1 | В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки.  2Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем.  В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног.  Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке.  Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста.  В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
|  | № 3 | Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке).  В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении.  Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния.  В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели.  В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия.  Знакомить детей с выполнением кувырка вперед.  В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Март | № 1 | В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка.  Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты.  Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90·.  Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами.  В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 3 | Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо.  В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка.  Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее.  В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, прав ильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.  Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног.  Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания.  Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед.  Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки.  В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.  В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Апрель | № 1 | В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка.  В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.  В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.  В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 2 | Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.  Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска.  В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ, индивидуальный |
|  | № 3 | В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку.  Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом.  Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегающему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими.  В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
|  | № 4 | Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота.  Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров.  В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх.  Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!».  В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Май | В течении месяца | Спортивные мероприятия, спортивный праздник.  Тестовые нормативы. |  |  |

При успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка: имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений; сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: баскетбол, футбол.

Результат:

Содержание программы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

Развивать умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Умение владеть мячом.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

**Комплекс программ и методических разработок:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень программ**  **и технологий** | Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А.Васильевой, |
| **Технологии и пособия**  **по проблеме: «Физическая культура»** | Аркин Е. А. Дошкольный возраст.- М., 1948.  Вавилова Е. А. Учите детей бегать, прыгать, лазать.- М., 1983.  Вавилова Е. А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость.- М., 1981.  Голощекина М. П. Лыжи в детском саду.-М., 1977.  Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного.возраста. - М., 1981.  Лескова Т. П., Бусинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду- М., 1981.  Кошкина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников.- СПб., 1993.  Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду - М., 1978.  Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду - М., 2000.  Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.  - М., 2001.  Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.- М., 2005.  Юрко Т. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.- М., 1978.  Тимофеева Е. А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. - М., 1979.  Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М., 2003.  Пензулаева Л. И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста. – М., 2003. |