

**ПРИНЯТА:**

решением Педагогического совета  
протокол № 4/20 от 27.08.20



**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом №40 от 03.09.20

№6

**Рабочая программа  
инструктора  
по физической культуре**

**ЧДОУ «Детский сад «Веселый Светлячок»**

**педагог: Газина Алевтина Владимировна**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа инструктора по физической культуре Газиной А.В. разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и с учетом программ Шлык Н.И, Дулина А.Л по физической культуре.

### 1. Цели и задачи реализации рабочей программы

**Целью** физического воспитания является формирование привычки к здоровому образу жизни, реализуется в комплексе оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОО являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Оздоровительные задачи физического воспитания в каждой возрастной группе воспитанников :

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

.Программа разработана в соответствии с: - Законом РФ «Об образовании»; - Национальной доктриной образования в РФ; - Концепцией модернизации российского образования; - Концепцией дошкольного воспитания; Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования; -СанПиН 2.4.1.3049-13

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в вечерние часы.

Продолжительность занятий:

Младший дошкольный возраст – до 15 минут

Средний дошкольный возраст – до 20 минут;

Старший дошкольный возраст – до 25-30 минут;

## Создание развивающей среды для реализации программы

Направление развития	Обеспечение специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования
<b>Физическое развитие</b>	<p><b>Физкультурный зал :</b> - напольный мини-батут, - магнитофон, - стенка шведская гимнастическая, - спортивные маты, - скамейка гимнастическая, - мягкие модули, - ребристые доски, - щит баскетбольный с корзиной, - дуги для подлезания, - канаты , - обручи пластмассовые, - палки гимнастические, - мячи, мячи-массажеры, мячи-хопы. - коврики гимнастические, - скакалки, - шнуры разной длины, мешочки с грузом, - нетрадиционные виды спортивного оборудования, изготовленные педагогами.</p> <p><b>Спортивная площадка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- баскетбольная площадка,</li><li>- беговая дорожка,</li><li>- яма для прыжков,</li><li>- полоса препятствий,</li><li>- лесенки для лазания,</li><li>- массажная дорожка из бревен.</li></ul>

## **Младший дошкольный возраст** **Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет.**

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### **Организация деятельности во второй младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»**

**Цели:** сохранение и укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре

**Задачи:** Развивать разнообразные виды движений:

- разные виды ходьбы (обычная, на носках, с подниманием колена) в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную); с выполнением движений (остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) с переступанием через предметы, приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с медленным кружением в обе стороны;
- разные виды бега (основной, на носках) по одному/группой, с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего), по прямой/извилистой дорожкам, с изменением темпа (50-60 сек. медленно, 10 сек быстро);
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или 4-6 параллельных линии, вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка, через/между/вокруг предметов, в длину с места;
- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), по наклонной доске, по гимнастической скамейке, между/вокруг предметов, подлезать под препятствия высотой 50 см, по гимнастической стенке (высота 1,5 м);
- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, метание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м, в вертикальную цель с расстояния 1,2 м; ловля мяча с расстояния 70-100 см, бросание мяча вверх/вниз/о землю с ловлей 2-3 раза подряд;
- построение в колонну/шеренгу/круг по одному, перестроение в колонну по двое, враспынную; смыкание/размыкание обычным шагом; повороты на месте направо/налево переступанием;
- выполнение и разучивание общеразвивающих упражнений/циклических движений под музыку.

Месяц	Неделя	Программное содержание	Оборудование
<b>Сентябрь</b>	1 2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
	3	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.	Игрушки: кукла, мишка большой мяч.
	4	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
<b>Октябрь</b>	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка
	2	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Два шнура, маска медведя.
	3	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина.
	4	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Мячи, маска пса,
<b>Ноябрь</b>	1	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и «Пузырь», « Найди свой домик»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.
	2	Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга
	3-4	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	По два кубика на каждого ребенка, два шнура две стойки
<b>Декабрь</b>	1	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Два шнура, курица
	2	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3	Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П.и «Поезд».	Мячи по количеству детей, шнур, две рейки
<b>Январь</b>	1	Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель»	Обручи по количеству детей, шнур.

<b>Май</b>	1	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча	Кольца по количеству детей, 2-3 скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки
	2	Ходить и бегать врассыпную. подлезать под дугу. П.и «С кочки на кочку»	Кошечка – дуга, бубен.
	3	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира
	4	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Выбатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.	Круглые вертикальные опоры.

## Средний дошкольный возраст.

### Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет.

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

*Социальная компетентность* дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

*Языковая компетентность* выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

*Креативность* наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодетальности и т.д.). инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

**Характеристика физического развития детей 4-5 лет:** происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

#### **Задачи развития:**

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: уметь выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

#### **Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий.**

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Обучение ориентировке в пространстве	Ходьба по ребристой доске.  Ползание между предметами ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа.  Подвижная игра «Мы листочки»	<b>Формировать</b> правильную осанку. <b>Осуществлять</b> профилактику плоскостопия. <b>Развивать:</b> ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро, реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию. <b>Учить</b> ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.
	3 – 4 занятие. Развитие ловкости, координации движений.	Ходьба – имитация ходьбы животных, бег змейкой.  ОРУ с листочками.	<b>Развивать</b> воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно – силовые качества <b>Формировать</b> мышечный



			<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк» .</p>	корсет.
Октябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости	<p>Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>ОРУ с кольцом.</p> <p>Прокатывание кольца.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	<p><b>Формировать</b> свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию.</p> <p><b>Обучать</b> навыку метания</p> <p><b>Развивать</b> ловкость, выносливость. <b>Закрепить</b> знание цвета.</p> <p><b>Воспитывать</b> волевые качества.</p>	
	3 – 4 занятие. Развитие умения действовать в парах.	<p>Построение парами.</p> <p>Ходьба парами с заданием для рук и ног.</p> <p>Бег парами.</p> <p>ОРУ парами.</p> <p>Прокатывание мяча в парах.</p> <p>Ловля мяча у стены.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».</p>	<p><b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в упражнениях, ловить кистями рук.</p> <p><b>Формировать</b> мышечный корсет, свод стопы.</p> <p><b>Развивать</b> навык метания. скоростно – силовые качества, внимание</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику прыжка.</p> <p><b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.</p>	
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	<p>Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления.</p> <p>ОРУ с гирьками.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p><b>Укреплять</b> свод стопы, мышцы ног. <b>Развивать</b> внимание.</p> <p><b>Формировать</b> мышечный корсет</p> <p><b>Учить</b> лазать произвольно, ловкости.</p> <p><b>Воспитывать</b> дружелюбие.</p>	
	7 -8 занятие. Приобщение детей к народным играм.	<p>Подвижные игры: Попади в цель.</p> <p>Школа мяча.</p> <p>Карусель.</p> <p>У медведя во бору.</p> <p>Зайцы и волк.</p>	<p><b>Учить</b> соблюдать правила в играх.</p> <p><b>Упражнять</b> в навыках метания.</p> <p><b>Развивать</b> быстроту, внимание.</p> <p><b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.</p>	

Ноябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Построение парами. Ловля мяча в парах.  ОРУ в парах.  Подвижная игра «Лохматый пёс»	<b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук  <b>Формировать</b> мышечный корсет <b>Развивать</b> быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.	
	3 – 4 занятие. Совершенствование навыка равновесия.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом.  Ходьба по канату. Подлезание. Подвижная игра «Кот и мыши»	<b>Укреплять</b> мышцы ног, рук.  <b>Развивать</b> выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание. <b>Формировать</b> мышечный корсет  <b>Содействовать</b> развитию речи.	
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры: Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто и где кричит. Школа мяча	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.	
Декабрь 3 недели	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Построение в звенья.  Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по приподнятой опоре. Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	<b>Закрепить</b> навык построения. <b>Развивать</b> ловкость, выносливость, скоростно – силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость.  <b>Формировать</b> мышечный корсет  <b>Учить</b> ловле мяча кистями рук.	
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук.  Бег в медленном темпе. ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	<b>Развивать</b> координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, быстроту, внимание, ловкость.  <b>Формировать</b> мышечный корсет	

				<b>Воспитывать</b> волевые качества.
		5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами.  Лазанье. Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Котята и ребята»	<b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми.  <b>Формировать</b> мышечный корсет Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание.  <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
		7 -8 занятие. Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Учить</b> действовать в команде. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
Январь 3 недели		1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	<b>Развивать</b> быстроту, силу, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
		3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	<b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> быстроту, силу. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
Февраль 4 недели		1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей»	<b>Познакомить</b> со спортивной игрой хоккей. <b>Обучить</b> держать клюшку и вести мяч по прямой. <b>Воспитывать</b> привычку к ЗОЖ.
		3 – 4 занятие. Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления.  ОРУ с мячом.  Бросание мяча о стену и через сетку. Перетягивание каната. Подвижная игра «Ловишка с мячом».	<b>Совершенствовать</b> умение ориентировки в пространстве. <b>Развивать</b> внимание, силу, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> броску из за головы, соблюдать правила в играх. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
		5 – 6 занятие. Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами.  ОРУ парами.  Школа мяча – парами.	<b>Учить</b> взаимодействовать с другими детьми <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Закрепить</b> навык ловли и броска из разных положений.

			Подвижная игра «Бездомный заяц».	<b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
		7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната.	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, силу. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Март 4 недели	1 – 2 занятие. Формирование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой. ОРУ с мячом. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Жмурки»	<b>Развивать</b> ловкость, внимание, гибкость. <b>Укреплять</b> мышцы рук и ног. <b>Совершенствовать</b> навык ловли мяча двумя руками.	
	3 – 4 занятие. Формирование представлений о гимнастике.	Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал.  Бег медленный чередуя с бегом змейкой. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Мышки в норках».	<b>Развивать</b> внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту <b>Совершенствовать</b> умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия.  <b>Воспитывать</b> волевые качества.	
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в глубину.  Лазанье произвольно Подвижная игра «Бездомный заяц».	<b>Развивать</b> гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость.  <b>Формировать</b> мышечный корсет.  <b>Учить</b> лазать произвольно.  <b>Воспитывать</b> волевые качества.	
	7 -8 занятие. Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц. Хоккей.	<b>Учить</b> действовать строго по правилам. <b>Воспитывать</b> честность.	
Апрель 4 недели	1 – 2 занятие. Совершенствование	ОРУ с колечком.	<b>Совершенствовать</b> навык метания.	

		навыка метания.	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	<b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> скоростно – силовые качества. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
		3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару»	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
		5 – 6 занятие. Совершенствование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку»	<b>Совершенствовать</b> навык метания. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
		7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Май 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.	
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	<b>Учить</b> стремлению к самосовершенствованию. <b>Формировать</b> привычку к ЗОЖ. <b>Воспитывать</b> волевые качества.	

**Требования к уровню подготовки воспитанников.  
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	Название оборудования, инвентаря. Содержание программных игр. Названия стоек( основная стойка, узкая стойка, широкая стойка) Исходные положения в выполнении упражнений. Правила безопасной	Самостоятельно перестраиваться в звенья. Сохранять исходное положение. Выполнять повороты. Выполнять ОРУ в заданном темпе. Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с	О правильной осанке. О пользе физической культуры. О различных способах выполнения упражнений. О строении своего тела. О спортсменах. О разных видах спорта.

	деятельности в спортзале. Части тела. Термины.	напряжением. Сохранять правильную осанку. Сохранять равновесие. Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны. При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч, отбивать об пол. Принимать исходные положения при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.	Об олимпийских играх.
--	--	---	-----------------------

### **Старший дошкольный возраст**

#### **Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом

взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 5-6 лет:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических

возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### Задачи развития:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

### Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. Бег в колонне по одному с изменением темпа.  Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Подвижная игра	<b>Формировать</b> правильную осанку. <b>Осуществлять</b> профилактику плоскостопия. <b>Развивать</b> ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.  <b>Учить</b> быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.  <b>Воспитывать</b> положительные эмоции.



		«Хитрая лиса»	
	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повороты. Ходьба с заданием для ног и рук.  Бег медленный со сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Ловишки».	<b>Развивать</b> координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. <b>Формировать</b> мышечный корсет.  <b>Укреплять</b> мышечный корсет.  <b>Воспитывать</b> интерес к занятиям.
Октябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом.  Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	<b>Формировать</b> свод стопы, мышечный корсет, координацию.  <b>Развивать</b> ловкость.  <b>Обучать</b> навыку метания. <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
	3 – 4 занятие. Развитие гибкости.	ОРУ без предметов.  Прыжки в высоту с разбега.  Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».	<b>Учить</b> следить за положением тела в упражнениях. <b>Развивать</b> гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.  <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Учить</b> ловить кистями рук.  <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке.  Упражнения на гимнастической лестнице.	<b>Укреплять</b> свод стопы, мышцы ног. <b>Формировать</b> мышечный корсет <b>Развивать</b> гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание.

		Подвижная игра «Ловишка с лентами».	<b>Обучить</b> технике лазанья. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7 -8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	<b>Учить</b> ловкости. <b>Укреплять</b> мышц рук и ног. <b>Развивать</b> ловкость.  <b>Воспитывать</b> привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	<b>Учить</b> двигаться парами, быстро реагировать на сигнал.  <b>Развивать</b> гибкость, быстроту, внимание.  <b>Воспитывать</b> чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданиями для рук и ног. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	<b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. <b>Воспитывать</b> честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к спортивным играм. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Декабрь 3 недели	1 – 2 занятие. Развитие ловкости.	Построение в звеня. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом.	<b>Закрепить</b> навык построения. <b>Развивать</b> ловкость, выносливость. <b>Формировать</b> мышечный корсет <b>Развивать</b> скоростно-силовые качества, навык

		<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p>	<p>равновесия, быстроту, внимание, ловкость.</p> <p><b>Воспитывать</b> бережное отношение к инвентарю.</p>
	<p>3 – 4 занятие.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Ходьба с заданием для ног и рук.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p><b>Развивать</b> координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость.</p> <p><b>Формировать</b> мышечный корсет</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику прыжка</p> <p><b>Воспитывать</b> волевые качества.</p>
	<p>5 – 6 занятие.</p> <p>Развитие координации движений.</p>	<p>Ходьба спиной вперёд.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Лазанье.</p> <p>Подвижная игра «Рыбак и рыбки».</p>	<p><b>Развивать</b> координацию движений, быстроту, внимание.</p> <p><b>Воспитывать</b> настойчивость, решительность.</p>
	<p>7 -8 занятие.</p> <p>Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.</p>	<p>Эстафеты.</p> <p>Любимые спортивные и подвижные игры.</p>	<p><b>Прививать</b> интерес к командным играм.</p> <p><b>Учить</b> действовать в команде.</p> <p><b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, выносливость.</p> <p><b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.</p>
<p>Январь</p> <p>3 недели</p>	<p>1 – 2 занятие.</p> <p>Развитие быстроты.</p>	<p>Эстафеты.</p> <p>спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол.</p> <p>Два мороза.</p> <p>Выжигалы.</p>	<p><b>Развивать</b> быстроту, силу, общую выносливость.</p> <p><b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.</p>
	<p>3 – 4 занятие.</p> <p>Формирование интереса к физической культуре и спорту</p>	<p>ОРУ с флажками.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли».</p> <p>Эстафета.</p>	<p><b>Укреплять</b> мышечный корсет.</p> <p><b>Развивать</b> быстроту, силу.</p> <p><b>Воспитывать</b> волевые качества.</p>
<p>Февраль</p> <p>4 недели</p>	<p>1 – 2 занятие.</p> <p>Формирование</p>	<p>Ведение мяча клюшкой.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> навыки игры в хоккей.</p>

	интереса к спортивным упражнениям.	Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	<b>Закрепить</b> умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. <b>Воспитывать</b> привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом.  ОРУ с мячом.  Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	<b>Совершенствовать</b> умение ориентироваться в пространстве. <b>Развивать</b> внимание, силу, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> броску из за головы, соблюдать правила в играх. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	<b>Развивать</b> гибкость, координацию движений, ловкость. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп».	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Март 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с кольцом. Кувырок вперёд. Ходьба по скамье боком. Подвижная игра «Мышеловка».	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, ловкость <b>Совершенствовать</b> равновесие. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	3 – 4 занятие. Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Лазанье по	<b>Развивать</b> ловкость выносливость, гибкость, силу. <b>Совершенствовать</b> навык равновесия. <b>Закреплять</b> технику прокатывания. <b>Воспитывать</b> активность,

		гимнастической лестнице. Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	самостоятельность.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой.  Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	<b>Развивать</b> ловкость, гибкость, меткость. <b>Совершенствовать</b> технику метания  <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	<b>Воспитывать</b> честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель 4 недели	1 – 2 занятие. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	<b>Совершенствовать</b> скоростно-силовые качества. <b>Развивать</b> гибкость, быстроту, внимание  <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега.  Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр: теннис.	<b>Развивать</b> гибкость. <b>Следить</b> за осанкой. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным	Подвижные игры Мы – весёлые ребята.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к

	и спортивным играм.	У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки, бадминтон.	народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании. и самостоятельность.
Май 4 недели	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к спортивным играм. <b>Воспитывать</b> выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	<b>Учить</b> стремлению к самосовершенствованию. <b>Формировать</b> привычку к ЗОЖ. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

**Требования к уровню подготовки воспитанников.  
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Старшая группа.	Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

		<p>спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.</p>	
--	--	---	--

### **Старший дошкольный возраст.**

#### **Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

**Компетентность.** На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбрать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

**Коммуникативная компетентность** появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

**Интеллектуальная компетентность** старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 6 -7 лет:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

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

#### **Задачи развития:**

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

#### **Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий.**

Месяц	№ Занятия.	Содержание	Задачи
-------	------------	------------	--------



	Цель	(физ.упражнения, подвижные игры)	
Сентябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие интереса к командным играм	Эстафеты	<b>Воспитывать</b> коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3 – 4 занятие. Развитие общей выносливости.	Расчёт по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный.  ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	<b>Учить</b> расчёту.  <b>Развивать</b> координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет.  <b>Совершенствовать</b> равновесие.  <b>Воспитывать</b> интерес к занятиям.
Октябрь 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом.  Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	<b>Формировать</b> свод стопы, мышечный корсет, координацию. <b>Развивать</b> ловкость. <b>Обучать</b> навыку метания. <b>Развивать</b> ловкость, <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов.  Прыжки в высоту с разбега.  Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	<b>Учить</b> следить за положением тела в упражнениях. <b>Развивать</b> гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание  <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Учить</b> ловить кистями рук.  <b>Воспитывать</b> выдержку, настойчивость.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Лазанье по канату.	<b>Укреплять</b> свод стопы, мышцы ног.

		<p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с лентами».</p>	<p><b>Формировать</b> мышечный корсет</p> <p><b>Развивать</b> гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание</p> <p><b>Обучить</b> технике лазанья.</p> <p><b>Воспитывать</b> эстетические чувства.</p>
	<p>7 -8 занятие.</p> <p>Развитие ловкости.</p>	<p>Повороты.</p> <p>Ходьба с заданиями для рук и ног.</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Прокатывание обруча в парах.</p> <p>Подлезание в движущуюся цель.</p> <p>Подвижная игра «Охотник и утки»</p>	<p><b>Учить</b> ловкости.</p> <p><b>Укрепление</b> мышц рук и ног</p> <p><b>Развивать</b> ловкость.</p> <p><b>Воспитывать</b> привычку к ежедневным занятиям физкультурой.</p>
<p>Ноябрь</p> <p>4 недели</p>	<p>1 – 2 занятие.</p> <p>Формировать знания о коренном народе – хакасах.</p>	<p>Построение четвѐрками.</p> <p>Ходьба и бег с расхождением в два круга.</p> <p>ОРУ четвѐрками.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Школа мяча.</p> <p>Подвижная игра «Кузнечики».</p>	<p><b>Учить</b> двигаться четвѐрками, быстро реагировать на сигнал.</p> <p><b>Развивать</b> гибкость, быстроту, внимание</p> <p><b>Закрепить</b> навык метания.</p> <p><b>Воспитывать</b> чувство товарищества.</p>
	<p>3 – 4 занятие.</p> <p>Развитие навыка метания.</p>	<p>Бег медленный.</p> <p>ОРУ с палками</p> <p>Метание вдаль.</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний».</p>	<p><b>Развивать</b> ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание.</p> <p><b>Воспитывать</b> честность, справедливость.</p>
	<p>5 – 6 занятие.</p> <p>Формирование интереса к спортивным играм.</p>	<p>Спортивные игры</p> <p>Школа мяча.</p> <p>Хоккей.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Городки.</p> <p>Футбол.</p>	<p><b>Учить</b> соблюдать правила в играх.</p> <p><b>Развивать</b> интерес к спортивным играм.</p> <p><b>Упражнять</b> в метании.</p> <p><b>Воспитывать</b> самостоятельность.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>1 – 2 занятие.</p>	<p>Бег в среднем темпе.</p>	<p><b>Развивать</b></p>

3 недели	Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперед и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества.  <b>Учить</b> группировке.  <b>Совершенствовать</b> технику броска. <b>Воспитывать</b> интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.
	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для ног и рук.  Бег в среднем темпе с препятствием.  ОРУ с мячом Прыжки в высоту с разбега.  Подвижная игра «Волки во рву».	<b>Развивать</b> координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. <b>Определять</b> толчковую ногу. <b>Формировать</b> мышечный корсет, чувство ритма. <b>Совершенствовать</b> технику прыжка  <b>Воспитывать</b> чувство товарищества..
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба спиной вперед. Бег с ускорением. Элементы тенниса.	<b>Развивать</b> координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства..
	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Учить</b> действовать в команде. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость, выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.

Январь 3 недели	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	<b>Развивать</b> быстроту, силу, общую выносливость. <b>Воспитывать</b> чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	<b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Развивать</b> быстроту, силу. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
Февраль 4 недели	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафеты.	<b>Совершенствовать</b> навыки игры в хоккей. <b>Закреплять</b> умение держат клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. <b>Воспитывать</b> привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом.  ОРУ с мячом.  Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	<b>Совершенствовать</b> умения ориентироваться в пространстве. <b>Развивать</b> внимание, сил, ловкость. <b>Укреплять</b> мышечный корсет. <b>Учить</b> броску из за головы, соблюдать правила в играх. <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	<b>Развивать</b> гибкость.  <b>Совершенствовать</b> технику прыжка. <b>Развивать</b> координацию движений, ловкость. <b>Воспитывать</b> интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Краски».	<b>Прививать</b> интерес к командным играм. <b>Развивать</b> быстроту, внимание, ловкость. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие.	Бег медленный, чередовать	<b>Развивать</b>

4 недели	Развитие общей выносливости.	с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание.  Прыжки в длину с места. Элементы тенниса. Подвижная игра «Мышеловка».	выносливость, гибкость, скоростно – силовые качества, ловкость.  <b>Совершенствовать</b> метание.  <b>Воспитывать</b> смелость, решительность.
	3 – 4 занятие. Развитие координации движений.	ОРУ без предметов.  Прыжки на скакалке.  Подвижная игра «Городки».	<b>Развивать</b> гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. <b>Закрепить</b> знание правил игры . <b>Воспитывать</b> активность, самостоятельность.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Лазанье, подлезание, ходьба по скамье парами. Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	<b>Развивать</b> ловкость, гибкость, меткость  <b>Совершенствовать</b> технику метания.  <b>Воспитывать</b> волевые качества.
	7-8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель 4 недели	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	<b>Развивать</b> координацию, гибкость, ловкость, быстроту, внимание. <b>Воспитывать</b> дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный.  ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега.  Бег на скорость. Подвижная игра	<b>Развивать</b> выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества  <b>Воспитывать</b> волевые качества.

		«Кто самый быстрый».	
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр: теннис.	<b>Развивать</b> гибкость. Формировать правильную осанку. <b>Воспитывать</b> эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. спортивные игры: Городки, Бадминтон. Футбол. Баскетбол.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к народным играм. <b>Содействовать</b> развитию речи. <b>Упражнять</b> в метании. <b>Воспитывать</b> самостоятельность.
Май 4 недели	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон. Пионербол.	<b>Учить</b> соблюдать правила в играх. <b>Развивать</b> интерес к спортивным играм. <b>Воспитывать</b> выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	<b>Учить</b> стремлению к самосовершенствовани ю. <b>Формировать</b> привычку к ЗОЖ. <b>Воспитывать</b> волевые качества.

**Требования к уровню подготовки воспитанников.  
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя	О самосовершенство вании. О способах укрепления своего здоровья.

		<p>равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Энергично подтягиваться на скамье различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников.</p> <p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы.</p>	
--	--	---	--

### Список средств обучения.

**Технические средства обучения:** магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

**Оборудование:** шведская стенка – 3 шт., лестница – 2 шт., наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 2 шт.

**Инвентарь:** фитболы – 12 шт., канат – 1 шт., скакалки — 15 шт., теннисные ракетки – 4 шт., теннисные шарики – 15 шт., теннисные мячи — 10 шт., бадминтон 2 набора, дуги – 3 шт., обручи – 15 шт., кегли -15 шт., гимнастические палки 20 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 15 шт., маленькие — 15 шт., пластмассовые — 30 шт., волейбольные — 3 шт, баскетбольные — 2 шт., набивные — 6 шт.

**Нестандартное оборудование:** кольцоброс, массажные мячики, серсо.

### Список литературы:

1. Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 — 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
6. Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
7. Подписные издания: журнал «Управление ДОУ», 2004 №1 (13).