

*Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №156»*

**Проект рабочей программы инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону
«Детский сад №156»**

с учётом

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА, 6-7 ЛЕТ)

*представлен на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения
до школы»*

под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

2017-2018

учебный год

Рабочая программа составлена в виде развернутого перспективного планирования на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа для детей 6-7 лет (подготовительная группа) составлена по образовательным областям, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года, № 1155).

В программе определены виды интеграций образовательных направлений и целевые ориентиры развития ребенка.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Сетка-расписание комплексного планирования организованных видов
детской деятельности
3. Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей.
4. Коррекционная работа. Работа с родителями.
5. Целевые ориентиры освоения программы
6. Учебно-методическое сопровождение
7. Список литературы

Пояснительная записка

Ведущими целями Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой являются «создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет (подготовительная группа)

У ребенка в 6-7 лет повышаются возможности саморегуляции поведения. Без напоминания взрослых, самостоятельно выполняет усвоенные нормы и правила, в том числе и этические. Однако только некоторые дети могут регулировать ими свое поведение независимо от их отношения к другим участникам взаимодействия и от своих желаний и интересов. Отстаивает усвоенные нормы и правила, свои этические представления перед ровесниками и взрослыми.

Решение обозначенных в программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении. «От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, и степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка»¹.

¹ См.: От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Веракы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2010. С. 4—5.

Цель - организация проведения воспитательно-образовательного процесса с детьми 6-7 лет (подготовительная группа) по образовательным областям:

- физическое развитие;
- социально – коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Распределение тематики занятий по неделям достаточно условно, не требуется соблюдать его буквально. В течение недели осуществляется разнообразная комплексная работа, последовательность проведения которой педагоги, ориентируясь на представленную табличную форму, могут планировать по своему усмотрению.

РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ВРЕМЯ	ГРУППА
ПОНЕДЕЛЬНИК	11.45 – 12.15 (НА ВОЗДУХЕ)	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА
СРЕДА	9.50 – 10.20	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА
ПЯТНИЦА	10.25 – 10.55	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Физическое развитие.

Пояснительная записка

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение 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, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Целевые ориентиры освоения программы²:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

²

м.: От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2010. С. 222, 259.

- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавают произвольно на расстояние 15 м.

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)³**

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5
Сентябрь	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи			
	Упражнять:			
	- в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;			
	- в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;			
	- в сохранении равновесия на повышенной опоре.			
	Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения:			

³ Предлагаемое планирование составлено на основе концептуального подхода к физическому воспитанию детей (оздоровительная направленность) и ориентирована для работы по методике физического воспитания в ДОУ М. Д. Маханевой (Воспитание здорового ребенка: метод, пособие. М.: Просвещение, 2000).

- на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;
- в перелезании через скамейку;
- прыжки на двух ногах;
- акробатический кувырок

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (*социализация, коммуникация*)

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три
Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. 2. Опускания и повороты головы в стороны. 3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно. 4. Сохранение равновесия стоя на скамейке

Сентябрь	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	
Октябрь	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	

Задачи

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут
Общеразвивающие упражнения	1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам. 2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. 3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). 4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках

	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
	3-я часть Подвижные игры	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
Ноябрь	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи				

Учить:

- ходьбе по канату;
- прыжкам через короткую скакалку;
- бросанию мешочков в горизонтальную цель;
- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:
- в энергичном отталкивании в прыжках;
- подползании под шнур;
- прокатывании обручей;
- ползании по скамейке с мешочком на голове;
- равновесии.

Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением,
--------------------------	---

		«змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	Общеразвивающие упражнения	1. Поднятие и опускание плеч. 2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении. 3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. 4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге			
	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и

				шагом, перешагивая через ку- бики, руки на поясе	разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»
	3-я часть Подвижные игры	«Перелет птиц», «Затей- ники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	
Декабрь	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Задачи					
Закреплять навыки и умения:					
- ходьбы с выполнением задания по сигналу;					
- бега с преодолением препятствий, парами;					
- перестроения с одной колонны в две и три;					
- соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.					
Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади эпоры.					
Упражнять:					
- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;					

- переползании по гимнастической скамейке;
- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч

в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (*физическая культура*); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (*познание, здоровье, коммуникация*)

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий т(6-8 брусков), между набивными мячами
Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны. 2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. 3. Выпады вперед, в сторону. 4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза

	<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<p>1. Прыжки на правой и лево ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние - 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)</p>
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись»</p>	<p>«Перемени предмет», «Летает - не летает»</p>	<p>«Два Мороза»* «Пройди бесшумно»</p>	
<p>Январь</p>	<p>Занятия 1-2</p>	<p>Занятия 3-4</p>	<p>Занятия 5-6</p>	<p>Занятия 7-8</p>	

Задачи

Учить:

- ходьбе приставным шагом;
- прыжкам на мягком покрытии;
- метанию набивного мяча. Закреплять:
- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;
- переползание по скамейке. Развивать:
- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;
- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;
- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

Повторить:

- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;
- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

Виды детской деятельности

1-я часть

Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в

Вводная

	полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения	1. Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. 2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг)			
2-я часть Основные движения	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мяч) 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не

Февраль		друг другу от груди двумя руками		боком приставными шагами с мешочком на голове	задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
	3-я часть Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Гусеница»
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи				
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - пролезании между рейками; - перебрасывании мяча друг другу. <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить мяч двумя руками; - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. <p>Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.</p>					
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)					
Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании					

с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация*)

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору. 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге 			
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание 	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая

	гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	3-я часть Подвижные игры	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»
Март	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи				
Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-^4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во				

время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

Виды детской деятельности

<p>1-я часть Вводная</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони и вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге

	2-я часть Основные движения	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на
Апрель	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи				

Учить:

- ходьбе парами

по ограниченной площади опоры;

- ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка».

Закреплять:

- ходьбу с изменением направления;

- навык ведения мяча в прямом направлении;

- лазание по гимнастической скамейке;

- метание в вертикальную цель;

- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;

- лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:

- прыжки с продвижением вперед;

- ходьба и бег с ускорением и замедлением;

- ползание по гимнастической скамейке;

- упражнения на сохранение равновесия;

- прыжки через короткую скакалку;

- ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах

детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*)

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»

Общеразвивающие упражнения
 1. Вращение обруча обеими кистями рук.
 2. Прогибания, лежа на животе.
 3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу.
 4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с произвольным</p>	<p>1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи</p>
---	--	---	---	--

		5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	разбега	способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега	– быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Пройди - не задень»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
Май	Задачи				
	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать на скорость; - бегать со средней скоростью до 100 м. <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками <p>Повторять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Крокодил»; - прыжки через скакалку; 				

- ведение мяча

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закалывания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (*социализация, здоровье, физическая культура*)

Виды детской деятельности

1-я часть	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения
Вводная	
Общеразвивающие упражнения	1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим. 2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). 3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

	4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза			
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой;
3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры», «Запрещенное движение»	«Прыгни - присядь»	

				перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
--	--	--	--	---

Коррекционная работа

«Здоровье» - гигиенические навыки, одежда и внешний вид.

«Физическая культура» - развитие морально-волевых качеств, управление эмоциональной сферой ребенка.

См. программу стр. 280-282

Перечисленные направления коррекционной работы являются целевыми ориентирами для работы:

- с детьми с нарушениями слуха;
- с детьми с нарушениями зрения;
- с детьми с тяжелыми нарушениями речи;
- с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- с детьми с задержкой психического развития.

Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Здоровье»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

«Физическая культура»:

- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

Целевые ориентиры освоения программы

● ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет **инициативность** и **самостоятельность** в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Способен **выбирать** себе род занятий, участников по совместной деятельности;

● **ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе**, обладает **чувством собственного достоинства**. Активно **взаимодействует со сверстниками и взрослыми**, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;

● ребёнок обладает развитым **воображением**, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры. Умеет **подчиняться разным правилам и социальным нормам**, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;

● ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

● у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

● ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

● ребёнок проявляет *любопытность*, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно-следственными связями (как? почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен *наблюдать, экспериментировать*. Обладает начальными знаниями о себе, о предметном, природном, социальном и культурном мире, в котором он живёт. Знаком с книжной культурой, с детской литературой, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., у ребёнка складываются предпосылки грамотности. Ребёнок *способен к принятию собственных решений*, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

Учебно-методическое сопровождение

1. Дидактические материалы по сопровождению двигательной деятельности (см. «Перспективное планирование по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Подготовительная группа, стр. 145-153).

Список литературы

1. *Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду»* / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М. : Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
2. *От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования* / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М. : Мозаика-Синтез, 2010.
3. *Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду : программа и метод, рекомендации* / Э. Я. Степаненкова. - М. : Мозаика-Синтез, 2008.

