

Приложение к ООП

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.
НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 388 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «МАЛЫШКА»

Принято
на заседании педагогов
(наименование коллегиального органа)
протокол от 28.08.2015 г. № 7

Утверждаю
заведующий МКДОУ д/с № 388
(наименование ДОО)
Пугачева И.Л.
Приказ от 29.08.2015 г. № 147-г



Программа
по физическому развитию дошкольников
МКДОУ д/с № 388
(Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений)

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Ивакина Ирина Витальевна
Веснина Наталья Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Целевой раздел
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цели и задачи Программы
 - 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы
 - 1.4 Характеристика физического развития детей 5 - 7 лет
 - 1.5 Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы
- II. Содержательный раздел
 - 2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников
 - 2.2 Технологии, формы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
 - 2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников.
- III. Организационный раздел
 - 3.1 Место и время образовательной деятельности в режиме дня
 - 3.2 Тематическое планирование
 - 3.3 Развивающая предметно-пространственная среда
 - 3.4 Традиционные события, праздники и мероприятия по реализации Программы
 - 3.5 Критерии оценки качества освоения Программы

Целевой раздел

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, приобщали к спорту, способствовали повышению его двигательной активности, делали бы его активным, здоровым и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, спортивные развлечения, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Программа по физическому развитию дошкольников МКДОУ д/с № 388 (далее - Программа), разработана с учетом парциальных программ Глазыриной Л.Д. «Физическая культура дошкольникам» и Волошиной Л.Н. «Играйте на здоровье». Программа разработана в соответствии с

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 388 комбинированного вида «Малышка».

Современному ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы. На наш взгляд, ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры и игры с мячом. Многие исследователи: О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова – констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. К сожалению сегодня многим ребятам не знакомы такие увлекательные и интересные игры, как городки, лапта, игры с мячом.

Кроме этого в Программе воспитания и обучения детей в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.А. Вераксы, М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, на основе которой разработана ООП нашего детского сада, недостаточно уделено внимания развитию навыков работы с мячом и игровых видов спорта. А в начальной школе этому уделяют особенно большое внимание.

Программа по развитию физических качеств дошкольников МКДОУ д/с № 388 представляет собой систему, позволяющую научить дошкольника свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Цели и задачи программы

Цель программы - формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, развитие потребности в активной двигательной деятельности, развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и упражнениях.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих задач:

- формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- формирование навыков передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
- развитие физических качеств дошкольников (скоростных, силовых, выносливости, координации).
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни

Принципы и подходы к формированию Программы.

- Программа предусматривает решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Краткая характеристика физического развития детей

5-6 лет

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.

С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-6 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой.

Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система.

6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями.

6-7 - летние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Ребенок постепенно овладевает своими движениями, особенно мелкими движениями руки, учится управлять не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

Планируемые результаты освоения программы

На этапе завершения освоения программы

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребёнок освоил элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол
- Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.
- Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
- Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
- Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.
- У ребенка развита потребность в активной двигательной деятельности, развит интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности

Целевые ориентиры для детей 5-6 лет

Ребенок владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

Ребенок умеет:

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5-6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;

- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).
- знает основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола
-

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц ног: захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы, маленькие мячики;
- для мышц туловища: перекладывать мяч из руки в руку над головой;

Спортивные упражнения:

- знают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх

Целевые ориентиры для детей 6-7 лет

Ребенок знает:

- *Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданный сюжет

Ребенок умеет:

Метание, катание, бросание, ловля:

- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
- выполнять разнообразные движения с мячами;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
 - ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
 - перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
 - катать набивные мячи (вес 1 кг);
 - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
 - метать мяч вдаль на 5-9 м.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя.
- для мышц ног: выполнять приседания с предметами.
- Сидя на стуле или скамейке (верхом), класть предметы перед собой и сбоку, брать их.

Спортивные игры:

- Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности по физическому развитию с учетом возрастных особенностей детей

Старшая группа 5-6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам с мячом.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Упражнения в катании, бросании, ловле, метании

Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.

Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).

Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9,0 м.

Упражнения в ползании и лазанье.

Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

Подвижные игры: «Мяч водящему», «Ловишки с мячом», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Игры с элементами спорта

Баскетбол

Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч. Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Футбол.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3–5 м).

Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

Подготовительная группа 6-7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр с мячом, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (баскетбол, настольный теннис, футбол).

Упражнения в беге.

Бегать с мячом

Упражнения в бросании, ловле, метании.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг.

Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).

Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.

Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.

Упражнения в прыжках

Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку с зажатым между ног набивным мячом.

Подвижные игры

«Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Кто скорее докатит мяч до флажка», игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».

Игры с элементами спорта

Баскетбол

Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.

Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой».

Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Технологии, формы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Педагогические технологии, используемые для реализации Программы

Для того, чтобы повысить интерес дошкольников к физическим упражнениям и спортивным играм для реализации Программы должны использоваться различные педагогические технологии:

- Личностно-ориентированные технологии. Они представляют собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания педагога — уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей, открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.
- Обязательно используются игровые технологии, главная цель которых - создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений владения мячом.
- Технология проектного обучения. Метод проектов – технология моделирования и организации образовательных ситуаций, в которых обучающиеся выполняют комплекс действий по решению значимой для себя проблемы. В основу метода проектов положена идея о направленности учебно-познавательной деятельности детей на результат, который получается при решении той или иной практически или теоретически значимой проблемы.

- Технология портфолио. Цель портфолио — увидеть картину значимых образовательных результатов в целом, обеспечить отслеживание индивидуального прогресса ребенка в широком образовательном контексте, показать его способность практически применять приобретенные знания и умения.
Основной смысл портфолио — показать все, на что способен ребенок.
- Информационно-коммуникационные технологии обучения - это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные технологии используются с целью мотивации детей на обучение, формирования умений работать с информацией, подготовки личности «информационного общества». Кроме этого ИКТ в работе современного педагога позволяет осуществлять:
 - Подбор иллюстративного материала к занятиям и для оформления стендов. (сканирование, интернет, принтер, презентация).
 - Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
 - Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России и зарубежья.
 - Оформление документации, отчетов.
 - Создание презентаций в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний.

Методы реализации Программы

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании, в свободной игре.

Формы образовательной деятельности

- Подвижные игры,
- игровые упражнения,
- спортивные игры и упражнения,
- двигательная активность на прогулке,
- физкультурные занятия,
- гимнастика,
- физкультминутки,
- игры-имитации,
- физкультурные досуги и праздники,
- эстафеты, соревнования,
- дни здоровья,
- туристические прогулки,
- экскурсии,

Взаимодействие с семьями воспитанников.

Для успешной реализации Программы необходимо тесное взаимодействие с родителями воспитанников образовательного учреждения.

Взаимодействие с семьей в ходе реализации Программы позволяет видеть родителей соучастниками педагогического процесса. Такое взаимодействие предполагает:

- Проведение дней открытых дверей.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований
- Консультирование и просвещение родителей
- Равно ответственность родителей и педагогов.

Консультирование и просвещение родителей включает в себя: размещение информации для родителей на стендах, в папках-передвижках, индивидуальные консультации; семинары-практикумы

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;

Примерный план работы с родителями.

1. Сентябрь – Общее родительское собрание.
2. Декабрь – консультация «Мяч в семье».
3. Февраль – соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».
4. Апрель - консультация «Как организовать игры с мячом в семье?»
5. Информация для родителей на стенде – в течение года

Организационный раздел

Описание места и времени в распорядке дня.

Программа, предполагает проведение образовательной деятельности по физическому развитию в **совместной деятельности** с дошкольниками во второй половине дня – с дошкольниками старшей и подготовительной группы 1 раз в неделю. Образовательная деятельность длится: старшая группа – не более 25 минут, подготовительная группа – не более 30 минут.

Программа учитывает нагрузку и дозировку упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка. В том числе детей с ОВЗ. Учитываются интересы, потребности ребенка. Мероприятия носят игровой характер

Реализация Программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

в ходе **режимных моментов**: комплексы закаливающих процедур, утренняя гимнастика и использованием элементов спортивных игр и игр с мячом, игры с мячом и подвижные игры на прогулке.

В **самостоятельной деятельности детей**: самостоятельные подвижные, спортивные игры и упражнения в группах с использованием оборудования спортивных уголков.

Тематическое перспективное планирование

Старшая группа.

Месяц, № занятия.	Тема.	Основные виды.
Сентябрь. Занятие 1.	«Веселый круг»	1. Катание мячей с одной стороны площадки на другую. 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу. 3. Подвижная игра «Мышеловка».
Сентябрь. Занятие 2.	«Школа волейбола».	1. Катить мяч пальцами рук по полу. 2. Броски мяча вверх и его 3. Бросок мяча через волейбольную сетку 4. Подвижная игра «Собери яблоки в корзину» в командах.
Октябрь. Занятие 1.	«Стану ловким».	1. Ходьба по гимнастической скамейке перекидывая мяч из одной руки в другую. 2. Бросание мяча друг другу стоя в шеренгах, от груди. 3. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
Октябрь. Занятие № 2.	«Играй – в игре уменья добывай».	1. Прокатывание мяча – «Чей мяч дальше прокатится». 2. Перебрасывание мячей в парах сидя «по-турецки». 3. Подвижная игра « Не оставайся на полу».
Октябрь. Занятие №3.	«Игрушки».	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с раст 2м. 2. Лазание-подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через гири, руки на поясе. 4. эстафета «Передай мяч».
Октябрь. Занятие №4.	«Играем в «баскетбол»	1. Броски мяча вверх одной и двумя руками. 2. Ведение мяча ногами. 3. Игра-эстафета «Третий лишний».
Развлечение «Разноцветные мячи»		
Ноябрь. Занятие №1.	«Бросок в цель»	1. Бросок мяча об пол двумя руками. 2. Бросок мяча на дальность двумя руками. 3. Бросок в вертикальную цель. 4. Подвижная игра «Выше ноги от земли».
Ноябрь. Занятие №2.	«Мы ловкие».	1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. 2. Бросок мяча вверх. 3. Ведение мяча правым, левым боком. 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Ноябрь. Занятие №3.	«Бросок в цель».	1. Бросок мяча об пол двумя руками. 2. Бросок мяча на дальность двумя руками. 3. Бросок в вертикальную цель. 4. Подвижная игра «Удочка».
Ноябрь. Занятие №4.	«Самые меткие».	1. Бросок мяча о стену двумя руками. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 4. Эстафета «Мяч водящему».
Декабрь. Занятие №1.	«Зима»	1. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Броски мяча друг другу . 4. Подвижная игра «Ловишки с мячом»
Декабрь. Занятие №2.	«Хочу стать ловким».	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

		3. Ползание на четвереньках между предметами. 4..Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Декабрь. Занятие №3.	«Школа волейбола».	1. Бросок мяча об пол. 2. Бросок мяча в парах. 3. Ведение мяча ногами. 4. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
Декабрь. Занятие №4	«Новый год».	1.Бросок мяча в парах через волейбольную сетку. 2.Бег змейкой. 3.Игра в волейбол без подачи. 4. П игра «Заморожу».
Январь. Занятие №1.	«Меткие стрелки».	1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3.П игра «Перетяжки».
Январь. Занятие №2.	«Озорные прыгуны».	1. Бросок одной рукой об стену. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Упражнение на равновесие. 4. П игра «Охотник и зайцы»
Командные соревнования «Веселые старты».		
Февраль. Занятие №1.	«Ловкие спортсмены»	1.Ходьба по гимн. Скамейке. 2.Прыжки через предметы. 3. Бросание мячей в корзину. 4.Эстафета «Быстро возьми, быстро положи»
Февраль. Занятие № 2.	«Мы спортсмены»	1.Метание мешочков вертикальную цель. 2.Подлезание под шнур . 3. Перешагивание через шнур. 4. П игра-эстафета «Полоса препятствий».
Февраль. Занятие № 3.	«Школа футбола».	1. Ведение мяча правой и левой руками прямо. 2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. 3. Ведение мяча ногами. 4. П игра: «Мяч на ракетке».
Февраль. Занятие № 4.	«Мы команда»	1. Броски парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол 3. Игра «Море волнуется»
Март. Занятие № 1.	«Учимся бегать, прыгать, метать».	1.Равновесие. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. П игра «Жмурки».
Март. Занятие № 2.	Тема «Семья».	1. Прыжки в высоту с разбега 2. Метание мешочков. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4.П игра «У дядюшки Симеона».
Март. Занятие № 3.	«Легкие движения».	1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. 2. Отбивание мяча об пол. 3. Передача мяча в парах. 4.П игра «Пустое место».
Март. Занятие № 4.	«Ловкий мяч».	1. Бросок мяча в стену и ловля двумя руками. 2. Бросок мяча из-за головы на дальность. 3. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места. 4. П игра «Поймай хвост змеи».
Развлечение «Праздник мяча»		
Апрель. Занятие №1.	«Вместе весело».	1. Равновесие. 2. Прыжки через предметы. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, в шеренгах 4. Эстафета «Трамвайчики».

Апрель. Занятие №2.	«Космос».	1. Ходьба и бег змейкой. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Ползание на животе под 4. П игра «Ракеты». веревкой.
Апрель. Занятие № 3.	«Тренировка волейболиста».	1. Броски мяча в парах. 2. Передача мяча друг другу ногами. 3. П игра «Горелки».
Апрель. Занятие №4.	«На тренировке».	1. Бросок парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол без подачи. 3. Упражнения для осанки. 4. эстафета «Мяч водящему»
Май. Занятие №1	«Смелые прыгуны»	1. Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Броски малого мяча с расстояния. 4. Подвижная игра «Займи свободный домик».
Май. Занятие №2.	«День Победы!»	1. Ходьба по веревке боком. 2. Одевание обручей на себя через голову. 3.Перебрасывание мяча друг другу.
Праздник «Малые Олимпийские игры».		

Подготовительная группа.

Месяц, № занятия.	Тема.	Основные виды.
Сентябрь. Занятие № 1.	«Любимый обруч».	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Пролезание боком через обручи. 3. Ходьба по скамейке через предметы. 4.Подвижная игра «Мяч водящему».
Сентябрь. Занятие № 2.	«Ловкие ребята»	1.Прыжки с доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мяча через шнур. 3.Лазанье под шнур. 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Октябрь. Занятие №1.	«Школа мяча».	1. Подбрасывание мяча вверх. 2. Отбивание мяча правой и левой руками. 3. Ведение мяча ногами в ворота. 4.Подвижная игра «Ловишки на одной ноге»
Октябрь. Занятие №2.	«Веселый мяч».	1. Прыжки с высоты. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях. 4.Подвижная игра «Выше ноги от земли».
Октябрь. Занятие №3.	«Баскетбол в играх».	1. Ведение мяча -баскетбольный вариант. 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. 3. Передача мяча в парах. 4.Подвижная игра «Найди свое место».
Октябрь. Занятие №4.	«Учимся играть».	1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча. 2. Бросок мяча вверх во время ходьбы. 3. Подвижная игра «Вокруг домика хожу».
Развлечение «Разноцветные мячи»		

Ноябрь. Занятие №1.	«Мы бросаем далеко, попадаем хорошо».	1. Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Броски на дальность правой и левой руками. 3. Бросок в вертикальную цель. 4. Эстафета с мячом «Мяч водящему».
Ноябрь. Занятие №2.	«Разноцветные мячи».	1. Бросок в стенку одной рукой, поймать двумя. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Эстафета «Передай мячи в корзину»
Ноябрь. Занятие №3.	«Ловкие ребята».	1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. 3. Подвижная игра-эстафета «Бег в штанишках».
Ноябрь. Занятие № 4.	«Мы не скучаем, весело играем».	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Бросание мяча о стенку одной рукой. 5. Подвижная игра «Фигуры»
Декабрь. Занятие №1.	«Красивая осанка».	1. Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой. 4. Подвижная игра «Затейники».
Декабрь. Занятие №2.	«Зимние забавы».	1. Лазанье по шведской стенке. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Бег змейкой между кубиков. 4. Эстафета с мячом «Передача мяча».
Декабрь. Занятие №3.	«Школа волейбола».	1. Бросок мяча друг другу. 2. Бросок мяча из-за головы. 3. Передача мяча ногой. 4. Эстафета «Кто быстрее».
Декабрь. Занятие №4.	«Новый год».	1. Броски мяча парами через волейбольную сетку. 2. Игра в волейбол без подачи. 3. Прыжки на медболах. 4. Подвижная игра «Вокруг дома похожеу».
Январь. Занятие №1.	«Борьба за мяч».	1. Бросок мяча об пол. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3. П игра. «Снежная карусель».
Январь. Занятие №2.	«Дружная команда».	1. Бросок на дальность правой и левой руками. 2. Бросок в горизонтальную цель. (корзины, обручи). 3. Эстафета «Мяч водящему»
Командные соревнования «Веселые старты».		
Февраль. Занятие №1.	«Учимся прыгать, ползать, играть»	1. Равновесие. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. П игра «Третий лишний».
Февраль. Занятие №2.	«Мы ловкие».	1. Бросок об пол, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3. Бросок мяча в вертикальную цель 4. Эстафета «Мяч на ракетке».
Февраль. Занятие №3	«Мы – футболисты»	1. Отбивание правой и левой руками мяча. 2. Ведение мяча правым и левым боком. 3. Подбрасывать мяч вверх и ловить, во время ходьбы. 4. П игра «Дед Мазай и зайцы»
Февраль. Занятие №4.	«Играем в футбол»	1. Передача мяча ногами в парах. 2. Ведение мяча к воротам и забивание мяча. 3. Подвижная игра «Дорожка препятствий».
Март. Занятие № 1.	«Хочу стать ловким»	1. Прыжки боком из обруча в обруч. 2. Прыжки через скамейку.

		3. Ходьба по веревке. 4. «Эстафета - парами».
Март. Занятие №2.	«Мы веселые ребята».	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие. 3. Прыжок в длину с разбега. 4. Подвижная игра «Затейники».
Март. Занятие №3	«В борьбе за мяч».	1. Ведение мяча и бросок в кольцо. 2. Бросок мяча в кольцо в прыжке вверх. 3. Подвижная игра «Дед Мазай и зайцы».
Март. Занятие №4.	«Веселый мяч».	1. Бросок на дальность. 2. Бросок мяча о стену от груди. 3. Подвижная игра «Выше ноги от земли».
Развлечение «Праздник мяча»		
Апрель. Занятие №1.	«Школа мяча».	1. Равновесие. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. П игра «Научу товарища».
Апрель. Занятие № 2.	«День космонавтики. Космос»	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках. 4. Подвижная игра-эстафета «Разноцветные планеты».
Апрель. Занятие №3.	«Виды спорта. Спортивные принадлежности».	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической. 3. Равновесие. 4. Подвижная игра «Затейники».
Апрель. Занятие №4.	«Стану выносливым».	1. Бросание мяча в шеренгах. 1. Бросок парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол без подачи. 3. Подвижная игра «Щука и караси».
Май. Занятие №1.	«Школа мяча».	1. Ведение мяча правой и левой руками. 2. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Подвижная игра «Птицелов».
Май. Занятие №2.	«Веселый волейбол».	1. Катить мяч правой и левой руками присев. 2. Бросок вверх, хлопок и поймать. 3. Ведение мяча парами, прямо. 4. игра Волейбол
Праздник «Малые Олимпийские игры»		

Развивающая предметно-пространственная среда

Для реализации образовательной деятельности по программы по физическому развитию используется инфраструктура детского сада: спортивный зал, спортивная площадка на улице, спортивные уголки в группах.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Зал оснащен магнитофоном, аудиокассетами, CD-дисками, флеш-картами, пособиями и атрибутами для спортивных игр, мячами разных размеров.

Перечень оборудования в спортивном зале, необходимого для реализации Программы:

1. Баскетбольная корзина на стойке — 2шт.
2. Баскетбольный мяч— 2шт.
3. Бруски – модули – 8 шт.
4. Бубен – 2шт.
5. Балансиры – 2 шт.
6. Ворота хоккейные пластиковые — 2шт.
7. Гимнастические подушки – 25шт.
8. Гимнастические мячи (диаметром 30–40 см)
9. Гимнастические скамейки (длина 2,5–4 м, ширина 24 см, высота 30 см).
10. Дорожки с различным покрытием
11. Доска с ребристой поверхностью (длина 1,5 м, ширина 20 см)
12. Дуга большая (высота 50 см, ширина 50 см).
13. Дуга малая (высота 30 см, ширина 50 см).
14. Кегли (4 набора)
15. Коврик спортивный 20шт.
16. Ковровое покрытие (однотонное)
17. Конусы большие и маленькие по 10 шт.
18. Корзины для хранения мячей переносные.
19. Кочки спортивные большие и маленькие по 6 шт.
20. Маты: детские напольные.
21. Мегафон (громкоговоритель)
22. Мешочки для метания: 20шт – 150гр., 20шт – 200гр.
23. Мячи разных размеров (большие, средние (диаметр 12–15 см, 20– 25 см) и малые (диаметр 6–8 см), отличающиеся по весу (легкие и тяжелые), цвету.
24. Мишени переносные – 2 шт.
25. Мячи-фитболы-25шт.
26. Мячи набивные – 2шт.
27. Мячи – мякиши – 3шт.
28. Мячи массажные – 10шт.
29. Набор для бадминтона.
30. Набор для подвижных игр.
31. Парашют – 1 шт
32. Свисток – 2 шт.
33. Сетка волейбольная – 2шт.
34. Сетка защитная на окна
35. Сухой бассейн с шарами. – 1 шт.

36. Туннели разных размеров – 3 шт.

37. Флажки разноцветные - 50 шт.

В группах детского сада имеются спортивные уголки, с разнообразным оборудованием для физического развития дошкольников, с помощью которой дети в группах самостоятельно могут играть в спортивные игры:

- мячи разного размера, резиновые и набивные
- флажки, ленты
- мешочки с песком и крупой для метания
- обручи
- атрибуты для подвижных игр
- настольно-печатные дидактические игры
- дорожки, дуги
- баскетбольные корзины
- мишени для метания

Методическое обеспечение образовательной деятельности по Программе:

1. Л.Д. Глазырина «Физическая культура - дошкольникам»,
2. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье»
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
4. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.
5. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр / Автор-сост.
6. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет.
7. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами.

Наглядно-дидактические пособия

1. Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь.
2. Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.
3. Серия «Расскажите детям о...»: зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах.
4. Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

Журналы: «Дошкольная педагогика», «Инструктор по физкультуре», «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ», «Справочник старшего воспитателя» и др.

Традиционные события, праздники, мероприятия по реализации Программы

Культурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть деятельности ДОУ. Организация развлечений, традиций способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Праздничные мероприятия - одна из наиболее эффективных форм педагогического воздействия на подрастающее поколение. В процессе реализации Программы организуются досуги и развлечения для воспитанников детского сада и их родителей. Спортивные досуги и развлечения по Программе примерно проводятся 1 раз в квартал.

Примерный перечень праздников на учебный год:

- Праздник мяча - ноябрь
- Папа, мама, я – спортивная семья - февраль
- Разноцветные мячи – апрель
- «Малые Олимпийские игры» - май
- Школа клоунов - июнь

Критерии оценки качества освоения Программы

Ориентировочные показатели подготовленности детей.				
	3-4года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Бег (20метров)	–	6-5,5 сек	5,5-5сек	5- 4,5сек
Челночный бег (3/5м) координация	+	+	+	+
Подбрасывание мяча двумя руками вверх	2-3р	3-4 раза	10раз и <	20 раз и <
Отбивание мяча. (Младший возраст – бросание мяча об пол двумя руками)	2-3р	5раз и <	10раз и <	20раз<
Прыжок в длину с места	от40см	70сми <	80сми <	около100 см

Прыжок в высоту с места 25-30см	–	–	25-30см	25-30см
Метание гимнастического мешочка на дальность правой, левой рукой	2,5-5м	3,5-6,5м	5-9м	6-12м
Умение прыгать через скакалку	–	+	+	+
Статическое равновесие - для мл и ср в приседе, для ст и подг- стойка прямо, пр нога перед левой, руки в стороны от 10- 30 сек	Оценка от 0 до5.	Оценка от 0 до5.	от 10- 30 сек	от 10- 30 сек
Ведение мяча	-	-	+	
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	-	+	+	+
Перебрасывание мяча через сетку	-	+	+	+
Ведение мяча ногами, в ворота	-	-	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный план по Вариативной Программе по физическому развитию дошкольников МКДОУ д/с № 388

Старшая группа.

Сентябрь. III неделя.

Занятие 1. «Веселый круг»

Задачи. Упражнять в перебрасывании мяча. Учить катать мячи.

I часть. Построение в шеренгу, проверка равновесия и осанки, перестроение в колонну по одному на носках, бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба врассыпную. Перестроение в колонну по два в движении.

II часть. ОРУ без предметов.

ОВД. 1. Катание мячей с одной стороны площадки на другую.

2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу.

4. Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Упражнение на дыхание «Ох, устали!»

Сентябрь. IV неделя.

Занятие 2. «Тема Школа волейбола».

Задачи. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. Учить катить мяч пальцами рук по полу. Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку.

I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, между предметами. Бег обычный, между предметами.

II часть. ОРУ с мячом.

ОВД. 1. Катить мяч пальцами рук по полу.

2. Броски мяча вверх и его

3. Бросок мяча через волейбольную сетку

4. Подвижная игра «Собери яблоки в корзину» в командах.

III часть. 1. Игра мп «Найди и промолчи» .

2. Упражнение на дыхание «Легкое дыхание».

Октябрь. I неделя. Тема «Стану ловким».

Занятие 1.

Задачи. Упражнять в ходьбе по скамейке перекладывая мяч из одной руки в другую. В перебрасывании мяча.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному, бег обычный, до 1 минуты. Переход на ходьбу.

II часть. ОРУ парами.

ОВД. 1. Ходьба по гимнастической скамейке перекладывая мяч из одной руки в другую.

3. Бросание мяча друг другу стоя в шеренгах, от груди.

4. Подвижная игра «Ловишки с мячом».

III часть. 1. Игра мп «У кого мяч».

2. Упражнение на дыхание «Надуй шарик»

Октябрь. II неделя. Тема «Играй – в игре умения добывай».

Занятие № 2.

Задачи. Закреплять умение в прокатывании мяча; повторить бег с преодолением препятствий; развивать координацию движений при перебрасывании мячей.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. С поворотом кругом, Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег в чередовании.

II часть. ОРУ парами с одним мячом.

ОВД. 1. Прокатывании мяча – «Чей мяч дальше прокатится».

2. Перебрасывание мячей в парах сидя «по-турецки».

3. Подвижная игра « Не оставайся на полу».

III часть. 1. Игра мп «Летает не летает».

2. Упражнение на дыхание «Гуси шипят».

Октябрь. III неделя. Тема «Игрушки».

Занятие № 3.

Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная, в медленном темпе, широким свободным шагом, затем – быстрым, коротким, семенящим шагом. Бег враспынную.

II часть.

ОРУ с малым мячом.

ОВД. 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с раст 2м.

2. Лазание-подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.

3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через гири, руки на поясе.
 4. эстафета «Передай мяч».
- III часть. 1. Игра мп «Найди игрушку».
2. Упражнение на дыхание «Дудочка».

Октябрь. IV неделя. Тема «Играем в «баскетбол»

Занятие № 4.

Задачи. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места. Учить бросать мяч вверх одной и двумя руками.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Построение в колонну по два. Ходьба парами, по сигналу поворот. Бег врассыпную.

Построение в одну колонну.

II часть. ОРУ С большим мячом.

ОВД. 1. Броски мяча вверх одной и двумя руками.

2. Ведение мяча ногами.

3. Игра-эстафета «Третий лишний».

III часть. 1. Игра мп «Найди свободное место».

2. Упражнение на дыхание «Сдуй пыль с полочки».

Развлечение «Разноцветные мячи»

Ноябрь. I неделя. Тема «Бросок в цель»

Занятие №1.

Задачи. Учить бросать мяч об пол двумя руками. Учить бросать на дальность правой и левой руками. Учить бросать в вертикальную цель.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени. Бег врассыпную между предметами, поставленными в одну линию.

II часть. ОРУ с малым мячом.

ОВД. 1. Бросок мяча об пол двумя руками.

2. Бросок мяча на дальность двумя руками.

3. Бросок в вертикальную цель.

4. Подвижная игра «Выше ноги от земли».

III часть. 1. Игра мп «Найди свое место».

2. Упражнение на дыхание «Свободное дыхание».

Ноябрь. II неделя. Тема «Мы ловкие».

Занятие №2.

Задачи. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места. Отрабатывать навык броска мяча вверх. Развивать мышцы руки спины.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между предметами поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании. Построение в колонну по три.

II часть. ОРУ на фитболах.

ОВД. 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2. Бросок мяча вверх.

3. Ведение мяча правым, левым боком.

4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. 1. Игра мп «Передай мяч» (стоя в шеренгах, из одной корзины в другую).

2. Упражнение на дыхание «Расслабление».

Ноябрь. III неделя. Тема «Бросок в цель».

Занятие №3.

Задачи. Учить бросать мяч об пол двумя руками. Учить бросать на дальность правой и левой руками. Учить бросать в вертикальную цель.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в одну колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами.

II часть. ОРУ со шнуром (в кругу).

ОВД. 1. Бросок мяча об пол двумя руками.

2. Бросок мяча на дальность двумя руками.

3. Бросок в вертикальную цель.

4. Подвижная игра «Удочка».

III часть. 1. Игра мп «Боулинг».

2. Упражнение на дыхание «Тесто».

Ноябрь. IV неделя. Тема «Самые меткие».

Занятие № 4.

Задачи. Учить бросать средний мяч об стену двумя руками. Учить бросать в горизонтальную цель (корзины, обручи).

I часть. Построение в шеренгу проверка осанки, перестроение в колонну по одному, ходьба – по команде сделать фигуру. Ходьба и бег врассыпную, в чередовании.

II часть. ОРУ Со средним мячом.

ОВД. 1. Бросок мяча о стену двумя руками.

2. Бросок в горизонтальную цель. (корзины, обручи)

3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.
 4. Эстафета «Мяч водящему».
- III часть. 1. Игра мп «Если весело живется».
2. Упражнение на дыхание «Носики-курносики сопят».

Декабрь. I неделя. «Зима»

Занятие № 1.

Задачи. Упражнять детей в умении сохранять в беге дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча.

I часть. Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами, соблюдая дистанцию. Ходьба и бег в чередовании.

II часть. ОРУ с обручем.

ОВД. 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.

2. Прыжки на двух ногах через бруски (раст 50см).

3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.

4. Подвижная игра «Ловишки с мячом» или «Зима».

III часть. 1. Игра мп «Сделай фигуру».

2. Упражнение на дыхание «Вьюга»

Декабрь. II неделя. Тема «хочу стать ловким».

Занятие № 2.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой, левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании, переброске мяча.

I часть. Ходьба обычная, с ускорением – ведущий догоняет последнего в колонне, образуя круг. Ходьба и бег в хороводе, по сигналу – остановка, и поворот в др сторону. Ходьба и бег в чередовании.

II часть. ОРУ в кругу, взявшись за руки.

ОВД.

1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.

2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

3. Ползание на четвереньках между предметами.

4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. 1. Игра мп «Летает-не летает».

2. Упражнение на дыхание «Насос».

Декабрь. III неделя. Тема «Школа волейбола».

Занятие № 3.

Задачи. Учить бросать мяч об пол, поймать после отскока. Учить бросать мяч друг другу в парах. Учить ведению мяча ногами.

I часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, игра «Фигура». Бег врассыпную.

II часть. ОРУ с большим мячом.

ОВД. 1. Бросок мяча об пол, поймать после отскока.

2. Бросок мяча в парах.

3. Ведение мяча ногами по залу

4. Подвижная игра «Охотники и зайцы».

III часть. 1. Игра мп. «Ох, ты Дедушка Мороз».

2. Упражнение на дыхание «С горки - ух!»

Декабрь. IV неделя. Тема «Новый год».

Занятие № 4.

Задачи. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку. Упражнять в беге змейкой между предметами. Учить играть в волейбол.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо, влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ в хороводе (взявшись за руки).

ОВД.

1. Бросок мяча в парах через волейбольную сетку.

2. Бег змейкой между предметами.

3. Игра в волейбол без подачи.

4. II игра «Заморожу».

III часть.

1. Игра мп. «Здравствуй дедушка Мороз».

2. Упражнение на дыхание «Морозный ветерок».

Январь. III неделя. Тема «Меткие стрелки».

Занятие №3.

Задачи. Учить бросать средний мяч об пол, поймать двумя руками. Учить бросать на дальность правой и левой руками.

I часть. Ходьба и бег по кругу со сменой направления. Боковой галоп со сменой направления.

II часть. ОРУ со средним (малым мячом).

ОВД.

1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками.
2. Бросок на дальность правой и левой руками.
3. П игра «Перетяжки».

III часть. 1. Игра мп «Кто ушел».

Упр на дыхание «Погреем руки».

Январь. IV неделя. Тема «Озорные прыгуны».

Занятие № 4.

Задачи. Учить бросать средний мяч об стенку одной рукой, поймать двумя руками. Учить бросать мяч в горизонтальную цель.

I часть. Ходьба и бег по кругу по диагонали. Боковой галоп с поворотом в круг, из круга.

II часть. ОРУ с малым мячом.

ОВД. 1. Бросок одной рукой об стену, поймать двумя руками.

2. Бросок в горизонтальную цель (корзины, обручи).

3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.

4. П игра «Охотник и зайцы»

III часть. Игра мп «Закати шарик в ворота».

Упр на дыхание «Сдуй снежинку».

Командные соревнования «Веселые старты».

Месяц февраль. Тема «Ловкие спортсмены»

Занятие № 1

Задачи: Упр. детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге прод. до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повт. упр в прыжках и забрасывании мяча в корзину.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег в рассыпную; бег прод. до 1 мин. в умеренном темпе, с изменен. направления; ходьба в колонне по одному.

II часть: ОРУ: с гимнастической палкой.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке (шир 20 см, выс 30 см), руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки через бруски (6-8 шт, выс 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с раст 2 м двумя р. из-за головы (5-6 р).

Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, свободно балансируя р.

Одна группа детей вып. прыжки через бруски, вторая колонна вып. забрасывание мяча в кольцо. По команде пед дети меняются заданиями

4. эстафета «Быстро возьми, быстро положи»

III часть: 1. Игра «Жмурки».

2. Упр на дыхание «Раздуй перышки».

Февраль. II неделя. Тема «Мы спортсмены»

Занятие № 2.

Задачи. Упр детей в ходьбе и беге между предметами; Разучить метание в верт цель; упр в лазании под шнур и перешагивании через него.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в две колонны.

II часть. ОРУ на гимнастической скамейке

ОВД.

1. Метание мешочков вертикальную цель пр и лев р (от плеча) с раст 2,5 м . 5-6 раз.

2. Подлезание под шнур (выс 40 см), 2-3 р.

3. Перешагивание через шнур (выс 40 см).

4. II игра-эстафета «Полоса препятствий».

III часть.

1. Игра мп «Попади в шарик».

2. Упр на дыхание «Дровосек».

Месяц февраль. III неделя. Тема «Школа футбола».

Занятие № 3.

Задачи: Обучать вести мяч правой и левой руками прямо. Учить подбрасывать и ловить мяч. Обучать ведению мяча ногами.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.

II часть: ОРУ с Большим мячом.

ОВД: 1. Ведение мяча правой и левой руками прямо.

2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

3. Ведение мяча ногами.

4. II игра: «Мяч на ракетке».

III часть. Игра мп «Большой бильярд».

Февраль. IV неделя. Тема «Мы команда»

Занятие № 4.

Задачи. Обучать броскам через волейбольную сетку. Учить играть в волейбол. I часть. Построение в шеренгу, Проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в ср темпе продолжит до 1 мин (с изменением напр движ); ходьба в рассыпную.

II часть. ОРУ без предметов.

ОВД.

1. Броски парами через волейбольную сетку.

2. Обучение игре в волейбол

3. Игра-эстафета «Море волнуется»

III часть. 1. Игра мп «Конники-наездники».

2. Упр на дыхание «Шум моря».

Март. I неделя. Тема «Учимся бегать, прыгать, метать».

Занятие № 1.

Задачи. Упр детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в др сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упр в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя вып поворот в др сторону; бег с поворотом в лр сторону; бег в рассыпную.

II часть. ОРУ с м. мячом.

ОВД 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р на поясе(2-3р).

2. Прыжки из обруча в обруч (раст между обручами 40см), 2-3р.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола по середине между шеренгами.

4. II игра «Жмурки».

III часть. 1. Игра мп «У дядюшки Семиона».

2. Упр на дыхание «Понюхаем цветок».

Март. II неделя. Тема «Семья».

Занятие № 2.

Задачи. Повт ходьбу и бег по кругу с изменением направления движ и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упр в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением напр движ по команде вос-ля; ходьба и бег в рассыпную между кубиками, не задевая их.

II часть. ОРУ на гимн подушке.

ОВД. 1. Прыжки в высоту с разбега (30см), 5-6р.

2. Метание мешочков в верт цель правой и левой рукой, от плеча, 5-браз.
 3. Ползание на четвереньках между предметами.
 4. П игра «У дядюшки Симеона».
- III часть. 1. Игра мп «Хитрый мяч».
2. Упр на дыхание «Дровосек».
- III неделя. Тема «Школа баскетбола».

Март. III неделя. Тема «Легкие движения».

Занятие № 3.

Задачи. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места. Упражнять в отбивании мяча об пол. Учить передачи мяча в парах.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя со сменой темпа движ; на частые удары бубна дети вып короткие, семенящие шаги, на редкие – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ с малым шариком.

ОВД. 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места.

2. Отбивание мяча об пол (правой и левой руками)

3. Передача мяча в пара

4. П игра «Пустое место».

III часть. 1. Игра мп «Дед Мазай и зайцы».

Март. IV неделя. Тема «Ловкий мяч».

Занятие № 4.

Задачи. Упражнять в бросании мяча в стену и ловле двумя руками. Учить бросать мяч из-за головы на дальность. Отрабатывать навык броска в баскетбольное кольцо.

I часть. Построение в шеренгу; построение в колонну по одному; в колонну по два; ходьба парами; перестроение в одну колонну; ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ с обручем.

ОВД. 1. Бросок мяча в стену и ловля двумя руками.

2. Бросок мяча из-за головы на дальность.

3. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места.

4. П игра «Поймай хвост змеи».

III часть. 1. Игра мп «Найди свое место».

2. Упр на дыхание «Веселый ветер».

Развлечение «Праздник мяча»

Апрель. I неделя. Тема «Вместе весело».

Занятие № 1.

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.

I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (между шнурами раст 30-40см); бег врассыпную.

II часть. ОРУ на гимнастическом мяче.

ОВД. 1. Равновесие – ходьба по гимн скамейке, руки в стороны

2. Прыжки через бруски (раст между брусками 50см) 2-3р.

3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах 10-15р.

4. Эстафета «Трамвайчики».

III часть. 1. Игра мп «Глухой телефон».

2. Упр на дыхание «Самолет» (у-у-у-у).

Апрель. II неделя. Тема «Космос».

Занятие № 2.

Задачи. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Учить прыгать в высоту через палку (веревку). Учить ползать на животе под веревкой (палкой).

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег между предметами.

II часть. ОРУ с короткой скакалкой.

ОВД. 1. Ходьба и бег змейкой между кегель.

2. Прыжки в высоту с места через палку.

3. Ползание на животе под веревкой (палкой)

4. II игра «Ракеты».

III часть. Игра мп «Земля и луна».

Апрель. III неделя. Тема «Тренировка волейболиста».

Занятие № 3.

Задачи. Закреплять технику бросков парами. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы). Развивать координацию движения.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, Перестроение в колонну по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: ходьба и бег с перешагиванием через бруски.

II часть. ОРУ «С большим мячом»

ОВД. 1. Броски мяча в парах.

2. Передача мяча друг другу ногами(пасы).
 3. П игра «Горелки».
- III часть. 1.Игра мп «Угадай кто ушел».
- 2.Упр на дыхание «Весенний ветерок».

Апрель. IV неделя. Тема «На тренировке».

Занятие № 4.

Задачи. Учить детей бросать мяч через волейбольную сетку парами. Обучение игре в волейбол без подачи. Сохранение правильной осанки, развитие глазомера.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.

II часть. ОРУ без предметов.

ОВД. 1. Бросок парами через волейбольную сетку.

2. Обучение игре в волейбол без подачи.

3. Упражнения у «стены осанки».

4. эстафета «Мяч водящему»

III часть. Игра мп «Летает не летает».

Май. I неделя. Тема «Смелые прыгуны»

Занятие №1.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжить движение; ходьба и бег враспынную.

II часть. ОРУ без предметов .

ОВД. 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через гири, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (раст 4м) до пирамидки (2-3р).

3. Броски м мяча с расстояния 2метра одной рукой, ловля мяча двумя руками.

4. Подвижная игра «Займи свободный домик».

III часть. 1. Упражнение на дыхание «Пушка».

2. Игра малой подвижности «Угадайте, угадайте!»

Май. II неделя. Тема «День Победы!»

Занятие №2.

Задачи. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке боком. Развивать координацию, ловкость (одевание обручей на себя через голову).

I часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через косички (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через косички (по другой стороне); ходьба и бег в рассыпную.

II часть. ОРУ с гимнастическими лентами.

ОВД 1. Ходьба по веревке боком.

2. Одевание обручей на себя через голову.

3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (8-10р).

4. II игра «Ловишка в кругу».

Праздник «Малые Олимпийские игры».

Подготовительная группа.

Сентябрь. III неделя. Тема «Любимый обруч».

Занятие № 1.

Задачи. Учить прыгать из обруча в обруч. Пролезать в обручи боком без помощи рук. Ходить по скамейке через предметы (кубики, 5-6 шт.)

I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.

II часть. ОРУ с обручем.

ОВД 1. Прыжки из обруча в обруч.

2. Пролезание боком через обручи.

3. Ходьба по скамейке через предметы (кубики 5-6 шт.).

4. Подвижная игра «Мяч водящему».

III часть. Упражнение на дыхание «Легкое дыхание».

Сентябрь. IV неделя. Тема «Ловкие ребята»

Занятие № 2.

Задачи. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.

II часть. ОРУ в кругу взявшись за руки.

ОВД

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).
 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.
 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.
 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
- III часть. I Игра малой подвижности «Горячий мяч».
2. Упражнение на дыхание «Свободное дыхание».

Октябрь. I неделя. Тема «Школа мяча».

Занятие № 1

Задачи. Учить подбрасывать мяч вверх, хлопок и ловля. Обучать отбиванию правой и левой руками. Учить вести мяч ногами в ворота.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.

II часть. ОРУ на гимнастическом мяче.

ОВД 1. Подбрасывание мяча вверх, хлопок и его ловля двумя руками.

2. Отбивание мяча правой и левой руками.
3. Ведение мяча ногами в ворота.
4. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге»

III часть. 1. Игра мп «Замри, отомри».

2. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь. II неделя. Тема «Веселый мяч».

Занятие № 2.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики).

II часть. ОРУ с обручем.

ОВД. 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.

2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).
 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).
 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
- III часть. 1. Игра мп «Эхо».
2. Упражнение на дыхание «Надуй шарик».

Октябрь. III неделя. Тема «Баскетбол в играх».

Занятие № 3.

Задачи. Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места. Учить лазанию по веревочной лестнице. Учить передачи мяча в парах.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.

II часть. С большим мячом.

ОВД 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).

1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места.
3. Передача мяча в парах.
4. Подвижная игра «Найди свое место».

III часть. 1. Игра малой подвижности «Ветер дует нам в лицо».

2. Упражнение на дыхание «Накачай мяч».

Октябрь. IV неделя. Тема «Учимся играть».

Занятие № 4.

Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную, используя все пространство зала.

II часть. ОРУ с мячом

ОВД. 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча.

2. Бросок мяча вверх во время ходьбы.
3. Подвижная игра «Вокруг домика хожу».

III часть. 1. Упражнение на дыхание «сдуй пыль».

2. Игра мп «Тик, так, тук»

Развлечение «Разноцветные мячи»

Ноябрь. I неделя. Тема «Мы бросаем далеко, попадаем хорошо».

Занятие № 1.

Задачи. Учить бросать средний мяч об пол. Бросать на дальность правой и левой руками. Бросать в вертикальную цель.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.

II часть. ОРУ на гимна подушке.

ОВД 1. Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя.

2. Броски на дальность правой и левой руками.

3. Бросок в вертикальную цель.

3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».

III часть. 1. Игра мп «Займи свободное место».

2. Упражнение на дыхание «Потянулись».

Ноябрь. II неделя. Тема «Разноцветные мячи».

Занятие № 2.

Задачи. Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками. Бросать в горизонтальную цель. Формирование правильной осанки.

II часть. ОРУ с гимнастической палкой.

ОВД

1. Бросок в стенку одной рукой, поймать двумя.

2. Бросок в горизонтальную цель.

3. Упражнения у «Стены осанки»

4. Эстафета «Передай мячи в корзину»

III часть. 1. Игра мп «Летает не летает».

2. Упражнение на дыхание «Подуй на шарик».

Ноябрь. III неделя. Тема «Ловкие ребята».

Занятие № 3.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

II часть. ОРУ с обручем.

- ОВД. 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).
2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги).
3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.
4. Подвижная игра-эстафета «Бег в штанишках».
- III часть. 1. Игра малой подвижности «Найди свою обувь».
2. Упражнение на дыхание «Подуй на платочек»

Ноябрь. IV неделя. Тема «Мы не скучаем весело играем».

Занятие № 4.

Задачи. Закреплять основные виды движений в быстром темпе. Развивать у ребенка зрительное восприятие, мелкие мышцы, ориентировку в пространстве.

I часть. Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками. Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.

II часть. ОРУ на гимнастических мячах.

ОВД. 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.

4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

5. Подвижная игра «Фигуры»

III часть. Упражнение на дыхание «Насос».

Декабрь. I неделя. Тема «Красивая осанка».

Занятие №1.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

I часть. ОРУ в парах.

II часть. Основные движения

1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча).

2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.

3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

4.Подвижная игра «Затейники».

III часть. 1.Игра мп «Вокруг дома похожу».

2. Упражнение на дыхание «Вьюга».

Декабрь. II неделя. Тема «Зимние забавы».

Занятие № 2.

Задачи. Учить лазать по шведской лестнице. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал -ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

II часть. ОРУ парами без предметов.

ОВД. 1. Лазанье по шведской лестнице.

2. Ходьба по ребристой доске.

3. Бег змейкой между кубиков.

4.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне. Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. Эстафета повторяется 3-4 раза.

III часть.1. Игра малой подвижности «Летает не летает».

2. Упражнение на дыхание «Погреем руки».

Декабрь. III неделя. Тема «Школа волейбола».

Занятие № 3.

Задачи. Учить бросать мяч друг другу в парах. (снизу, от груди, из-за головы)

Учить передавать мяч ногами друг другу. Воспитывать дружелюбие, самостоятельность.

I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.

II часть. ОРУ с малым мячом.

ОВД.

1. Бросок мяча друг другу снизу.

2. Бросок мяча из- за головы, от груди.

3. Передача мяча ногой.
 4. Эстафета «Кто быстрее».
- III часть. 1. Игра мп «Задуй шарик в ворота».
2. Упражнение на дыхание «Подуй на снежинку».

Декабрь. IV неделя. Тема «Новый год».

Занятие № 4.

Задачи. Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку. Учить играть в волейбол без подачи. Воспитание чувства коллективизма, развитие внимания.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.

Учить бросать средний мяч одной рукой об пол, поймать двумя руками. Отрабатывать навык броска мяча на дальность, броска в вертикальную цель ОРУ парами.

II часть. ОРУ со средним мячом.

ОВД. 1. Броски мяча парами через волейбольную сетку.

2. Игра в волейбол без подачи.

3. Прыжки на больших мячах - медболах.

4. Подвижная игра «Вокруг дома похожу».

III часть. 1. Игра малой подвижности «Горячий снежок».

2. Упражнение на дыхание «С горки в низ».

Январь. III неделя. Тема «Борьба за мяч».

Занятие № 1.

Задачи. Учить бросать средний мяч одной рукой об пол, поймать двумя руками. Отрабатывать навык броска мяча на дальность, броска в вертикальную цель.

I часть. Ходьба и бег по прямой. Ходьба и бег по диагонали, со сменой направления.

II часть.

ОРУ со средним мячом.

ОВД. 1. Бросок об пол, поймать двумя руками.

2. Бросок на дальность правой и левой руками.

3. Бросок мяча в вертикальную цель.

4. II игра. «Снежная карусель».

III часть. Упр на дыхание «Зимний ветерок».

Игра мп «Боулинг с мячом».

Январь. IV неделя. Тема «Дружная команда».

Занятие № 2.

Задачи. Учить бросать средний мяч об стенку одной рукой, поймать двумя. Отрабатывать навык броска на дальность. Упражнять в броске в горизонтальную цель.

I часть. Ходьба и бег по прямой. Ходьба и бег по диагонали, со сменой направления.

II часть. ОРУ в паре с одним мячом.

ОВД. 1. Бросок на дальность правой и левой руками.

2. Бросок одной рукой об стену, поймать двумя руками.

3. Бросок в горизонтальную цель. (корзины, обручи).

4. Эстафета «Мяч водящему»

III часть. игра мп «Кто ушел».

Командные соревнования «Веселые старты».

Февраль I неделя. Тема «Учимся прыгать, ползать, играть»

Занятие 1.

Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.

II часть. ОРУ с обручем.

ОВД 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).

2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.

3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной

мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом)

4. II игра «Третий лишний».

III часть. 1. Игра м п «Большой бильярд».

2. Упр на дыхание «Погреем ручки».

II неделя. Тема «Мы ловкие».

Занятие 2.

Задачи. Отрабатывать навык прыжка с места. Обучать подбрасыванию волана в бадминтоне. Развивать ловкость в подвижных играх.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ со средним мячом.

ОВД. 1. Бросок об пол, поймать двумя руками.

2. Бросок на дальность правой и левой руками.

3. Бросок мяча в вертикальную цель

4. Эстафета «Мяч на ракетке».

III часть 1. Игра м п «Перекасти мяч на др площадку».

2. Упр на дыхание «Свободное дыхание»

Месяц февраль. III неделя. Тема: «Мы – футболисты»

Занятие №3

Задачи. Учить отбивать мяч правой и левой руками с поворотом. Обучать вести мяч боком. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы.

I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами.

Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.

II часть. ОРУ на фитболе

ОВД. 1. Отбивание правой и левой руками мяча с поворотом вокруг себя.

2. Ведение мяча правым и левым боком.

3. Подбрасывать мяч вверх и ловить, во время ходьбы.

4. II игра «Дед Мазай и зайцы»

III часть. 1. Игра м п «Лучше дела не найти»

2. Упр на дыхание «Насос»

Февраль. IV неделя. Тема «Играем в футбол».

Занятие 4.

Задачи. Учить играть в футбол. Учить передавать мяч ногами в парах, забивать в ворота. Развивать крупные мышцы ног.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с Б мячом .

ОВД.1. Передача мяча ногами в парах.

2. Ведение мяча к воротам и забивание мяча.

3. Обучение игре футбол.

4. Подвижная игра «Дорожка препятствий».

III часть. 1. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

2. Упр на дыхание «Трубач».

Март. I неделя. Тема «Хочу стать ловким»

Занятие № 1.

Задачи. Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки через скамейку - «Джигитовка») Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой)

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ с малым мячом

ОВД 1. Прыжки боком из обруча в обруч.

2. Прыжки через скамейку «Джигитовка».

3. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

4. «Эстафета - парами».

III часть. 1. Игра мп «Раз, два не зевай».

2. Упр на дыхание «Понюхай цветок».

3. Ходьба в колонне по одному.

Вторая неделя. Тема «Мы веселые ребята».

Занятие № 2.

Задачи. Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками в горизонтальную цель. Упражнять в коррекции осанки. (ходьба по скамейке с мешочком на голове, в прыжках в длину с разбега.

I часть. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ на гимна подушках.

ОВД 1. Метание мешочков на дальность правой и левой руками в горизонтальную цель. 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.

3. Прыжок в длину с разбега.

4. Подвижная игра «Затейники».

III часть. 1. Игра мп «У дядюшки Симеона»

2. Ходьба в колонне по одному.

Третья неделя. Тема «В борьбе за мяч».

Занятие № 3.

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол-зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.

II часть. ОРУ с гимнастической палкой .

ОВД 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2. Ведение мяча и бросок в кольцо.

3. Бросок мяча в кольцо в прыжке вверх.

4. Подвижная игра «Дед Мазай и зайцы».

III часть. Упр на дыхание «Насос».

Март. IV неделя. Тема «Веселый мяч».

Занятие № 4.

Задачи. Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол) Учить бросать мяч из-за головы на дальность.

I часть. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.

II часть. ОРУ с исп гимнастического шнура.

ОВД. 1. Бросок на дальность из – за головы.

2. Бросок мяча в стену от груди. Бросок мяча в стену, поймать после отскока от пола.

3. Подвижная игра «Выше ноги от земли».

III часть. 1. Игра малой подвижности «Глухой телефон».

2. Упр на дыхание «Гуси шипят».

Развлечение «Праздник мяча»

Апрель. Подготовительная группа.

I неделя. Тема: «Школа мяча».

Занятие №1.

Задачи. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

I часть. Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.

II часть. ОРУ с малым мячом.

ОВД. 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.

3. Переброска мячей в шеренгах.

Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).

4. Подвижная игра «Научу товарища».

III часть. 1. Игра мп «Накачай мяч».

2. Ходьба в колонне по одному.

3. Упр на дыхание «Понюхай цветок».

Апрель. II неделя. Тема «День космонавтики. Космос».

Занятие № 2.

Задачи. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

II часть. ОРУ с обручем.

ОВД. 1. Прыжки в длину с разбега.

2. Броски мяча друг другу в парах.

3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».

4. Подвижная игра-эстафета «Разноцветные планеты».

III часть. 1. Игра мп «Космический ветер».

2. Ходьба в колонне по одному.

3. Упр на дыхание «Свисток».

Апрель. III неделя. Тема «Виды спорта. Спортивные принадлежности».

Занятие № 3.

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.

II часть. ОРУ на гимнастической скамейке.

ОВД. 1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.

4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).

5. Подвижная игра «Затейники».

III часть. 1. Игра мп «Мячик мой».

2. Упр на дыхание «Надуй мяч».

Апрель. IV неделя. Тема «Стану выносливым».

Занятие № 4.

Задачи. Учить детей бросать мяч через волейбольную сетку парами. Обучать игре в волейбол. Упражнять в лазанье по шведской лестнице.

I часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.

II часть. ОРУ в паре с мячом.

ОВД. 1. Бросание мяча в шеренгах.

1. Бросок парами через волейбольную сетку.
2. Обучение игре в волейбол без подачи.
3. Подвижная игра «Щук и караси».

III часть. 1. Игра мп «Прогулка».

2 Упр на дыхание «Понюхаем цветок».

Май. I неделя. Тема «Школа мяча».

Занятие № 1.

Задачи. Закреплять технику бросков и ведения мяча. Формирование навыков правильной осанки в играх.

I часть. ОРУ с большим мячом

II часть. Основные движения

1. Ведение мяча правой и левой руками.
2. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.
3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.
4. Подвижная игра «Птицелов».

III часть. 1. Игра мп «Гномы, великаны».

2. Упражнение на дыхание «Ароматы весны».

Май. II неделя. Тема «Веселый волейбол».

Занятие №2.

Задачи. Закреплять технику бросков и ведения мяча. Поддержание интереса детей к различным видам спорта.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал - ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

II часть. ОРУ парами без предметов.

ОВД. 1. Катить мяч правой и левой руками присев.

2. Бросок вверх, хлопок и поймать.

3. Ведение мяча парами, прямо.

4. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне. Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. Эстафета повторяется 3-4 раза.

III часть. 1. Игра малой подвижности «Горячий мяч».

2. Упражнение на дыхание «Салют».

Праздник «Малые Олимпийские игры».