Структурное подразделение

 Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

 «Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел Российской Федерации»-

Детский сад «Солнышко»

Принята

на педагогическом совете

протокол №\_\_\_от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ФГБОУ

«Средняя школа-интернат

МИД России»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Захарко

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

для детей дошкольного возраста

на 2020-2021 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Сундукова Екатерина Анатольевна

**2020**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.12 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Конституция РФ, ст. 43, 72.
* Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
* Закон РФ «Об образовании».
* Типовое положение о ДОУ.
* СанПиН 2.4.1.3049-13
* Устав ДОУ.
* ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Основные цели и задачи:**

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОАНИЮ ПРОГРАММЫ**

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

**ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

**ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

Ушинский К. Д.Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не толь­ко интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хря­щевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных со­трясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп отно­сительно мозга. В костной ткани ребенка содержится зна­чительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например, при непра­вильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и до­ступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их ук­реплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрас­тают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, кото­рая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном по­ложении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозмож­но без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физи­ческих усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхност­ного дыхания. К седьмому году жизни в основном закан­чивается процесс формирования тканей легких и дыхатель­ных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

**Частота дыхания за минуту** (количество раз)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 30—20 | 30—20 | 30—20 | 25—20 | 20—18 |

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышен­ная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет часто­ты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошколь­ников, необходимо, чтобы они как можно больше находи­лись на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, пла­вание и др.

**Сердечно – сосудистая система.** Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требова­ниям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фикси­ровать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными дан­ными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (умень­шить количество повторений упражнений, продолжитель­ность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изме­няется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной сто­роны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенст­вом регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудис­тую систему.

Продолжительные физические и психические напряже­ния могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систе­матические занятия физическими упражнениями, правиль­но организованные и проведенные подвижные игры, по­сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направля­ются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной си­стемы — руководит работой всех органов и систем организ­ма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происхо­дит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти закан­чивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организ­ма к внешней среде осуществляется корой головного моз­га, прежде всего через условно рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 рза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземлятся, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и. п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Плавать произвольно.
13. Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
14. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно ве виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 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
3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
8. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
9. Плавать произвольно на расстоянии 15 м.
10. Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
11. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега на 10 м  | М | 3.5-2.8 | 3.3-2.4 | 2.5-2.1 | 2.4-1.9 | 2.2-1.8 |
| Д | 3.8-2.7 | 3.4-2.6 | 2.7-2.2 | 2.5-2.0 | 2.4-1.8 |
| Длина прыжка с места (см) | М | 47.0-67.6 | 53.5-76.6 | 81.2-102.4 | 86.3-108.7 | 94.0-122.4 |
| Д | 38.2-64.0 | 51.1-73.9 | 66.0-94.0 | 77.7-99.6 | 80.0-123.0 |
| Дальность метания (м) | М | 1.8-3.6 | 2.5-4.1 | 3.9-5.7 | 4.4-7.9 | 6.0-10.0 |
| Д | 1.5-2.3 | 2.4-3.4 | 3.0-4.4 | 3.3-5.4 | 4.0-6.8 |
| Скорость бега (с): 300м | \_\_ | Без учета времени |
| Гибкость наклона  из и.п. сед н.вм | М | \_\_ | 2-3 | 3-6 | 4-8 |
| Д | 4-6 | 5-7 | 5-10 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**МЛАДШАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования раздела и тем** | **Месяц** | **Неделя** |
| 1 | Ходьба и бег подгруппами и всей группой. | СЕНТЯБРЬ | 1. |
| 2 | Прыжки на двух ногах на месте. |
| 3 | Ползание на четвереньках по прямой. |
| 4 | Бег в прямом направлении. | 2. |
| 5 | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м). |
| 6 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. |
| 7 | Ходьба парами.  | 3. |
| 8 | Ползание по доске, лежащей на полу. |
| 9 | Катание мяча одной рукой воспитателю. |
| 10 | Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П | 4. |
| 11 | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м). П |
| 12 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. П |
| 13 | Ходьба по доске.  | ОКТЯБРЬ | 1. |
| 14 | Прыжки через шнур (линию). |
| 15 | Ходьба парами. Ползание по доске, лежащей на полу. П |
| 16 | Бег друг за другом. | 2. |
| 17 | Подлезание под воротца. |
| 18 | Бросание мяча друг другу. |
| 19 | Кружение в медленном темпе. | 3. |
| 20 | Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П |
| 21 | Катание мяча одной рукой воспитателю. П |
| 22 | Ходьба и бег группой друг за другом. П | 4. |
| 23 | Ползание на четвереньках по прямой (3-4м) П |
| 24 | Бросание мяча друг другу. П |
| 25 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | НОЯБРЬ | 1. |
| 26 | Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). |
| 27 | Кружение в медленном темпе. П |
| 28 | Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). | 2. |
| 29 | Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. |
| 30 | Перелезание через бревно. |
| 31 | Ходьба с изменением темпа. | 3. |
| 32 | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). |
| 33 | Бросание мяча вперед двумя руками снизу. |
| 34 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. П | 4. |
| 35 | Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П |
| 36 | Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). П |
| 37 | Ползание по наклонной доске. | ДЕКАБРЬ | 1. |
| 38 | Ходьба по доске. П |
| 39 | Прыжки через шнур (линию). П |
| 40 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. | 2. |
| 41 | Бросание мяча вперед двумя руками от груди. |
| 42 | Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П |
| 43 | Ходьба с изменением направления. | 3. |
| 44 | Бег с изменением темпа. |
| 45 | Подлезание под веревку (высота 30-40см). |
| 46 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. П | 4. |
| 47 | Игра «По ровненькой дорожке». |
| 48 | Ползание по наклонной доске. П |
| 49 | Ходьба врассыпную. | ЯНВАРЬ | 1. |
| 50 | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). |
| 51 | Подлезание под веревку (высота 30-40см). П |
| 52 | Бег в колонне по одному. | 2. |
| 53 | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). |
| 54 | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П |
| 55 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 3. |
| 56 | Бросание мяча двумя руками из-за головы. |
| 57 | Подлезание под воротца. П |
| 58 | Ходьба врассыпную. П | 4. |
| 59 | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П |
| 60 | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). П |
| 61 | Прыжки через две параллельные линии (10-30см). | ФЕВРАЛЬ | 1. |
| 62 | Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м). |
| 63 | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). |
| 64 | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). | 2. |
| 65 | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. |
| 66 | Бросание мяча двумя руками из-за головы. П |
| 67 | Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). | 3. |
| 68 | Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). |
| 69 | Ходьба, взявшись за руки. П |
| 70 | Ходьба с изменением направления. П | 4. |
| 71 | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П |
| 72 | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). П |
| 73 | Ходьба с обхождением предметов. | МАРТ | 1. |
| 74 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. |
| 75 | Метание мячей правой и левой рукой. |
| 76 | Ходьба по бревну (ширина 20-25см). | 2. |
| 77 | Прыжки через две параллельные линии (10-30см). П |
| 78 | Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). П |
| 79 | Метание набивных мешочков правой и левой рукой. | 3. |
| 80 | Ходьба с обхождением предметов. П |
| 81 | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П |
| 82 | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). П | 4. |
| 83 | Игра «Мой веселый звонкий мяч». |
| 84 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П |
| 85 | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. | АПРЕЛЬ | 1. |
| 86 | Ходьба с обхождением предметов. П |
| 87 | Бег в колонне по одному. П |
| 88 | Ходьба приставным шагом вперед. | 2. |
| 89 | Игра «Зайка серенький сидит». |
| 90 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. |
| 91 | Ходьба приставным шагом в стороны. | 3. |
| 92 | Бег в колонне по одному. П |
| 93 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П |
| 94 | Игра «Через ручеек». | 4. |
| 95 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П |
| 96 | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. П |
| 97 | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. | МАЙ | 1. |
| 98 | Ходьба приставным шагом вперед. П |
| 99 | Ходьба по гимнастической скамейке. П |
| 100 | Ходьба приставным шагом в стороны. П | 2. |
| 101 | Ходьба по бревну (ширина 20-25см). П |
| 102 | Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). П |
| 103 | Игра «Птички в гнездышках». | 3. |
| 104 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П |
| 105 | Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). П |
| 106 | Ходьба приставным шагом вперед. П | 4. |
| 107 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П |
| 108 | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. П |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования раздела и тем** | **Месяц** | **Неделя** |
| 1 | Ходьба перекатом с пятки на носок. | СЕНТЯБРЬ | 1. |
| 2 | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. |
| 3 | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П |
| 4 | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). | 2. |
| 5 | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. |
| 6 | Игра «Сбей мяч». |
| 7 | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. | 3. |
| 8 | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). |
| 9 | Прыжки с короткой скакалкой. П |
| 10 | Ходьба перекатом с пятки на носок. П | 4. |
| 11 | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П  |
| 12 | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м). П |
| 13 | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин). | ОКТЯБРЬ | 1. |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. |
| 15 | Ползание на животе с подтягиванием руками. П |
| 16 | Ходьба на носочках (руки за головой). | 2. |
| 17 | Прокатывание набивных мячей (вес 1кг). |
| 18 | Игра «Удочка». |
| 19 | Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. | 3. |
| 20 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. |
| 21 | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. |
| 22 | Повороты: направо, налево, кругом. П | 4. |
| 23 | Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. П |
| 24 | Игра «С кочки на кочку». |
| 25 | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). | НОЯБРЬ | 1. |
| 26 | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). |
| 27 | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П |
| 28 | Перелезание через несколько предметов подряд. | 2. |
| 29 | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). |
| 30 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ( на расстояние 3-4м). П |
| 31 | Бег боком приставным шагом. | 3. |
| 32 | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. |
| 33 | Игра «Не оставайся на полу». |
| 34 | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П | 4. |
| 35 | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). П |
| 36 | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). П |
| 37 | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. | ДЕКАБРЬ | 1. |
| 38 | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). |
| 39 | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. |
| 40 | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. | 2. |
| 41 | Прыжки в длину с места (не менее 80см). |
| 42 | Пролезание в обруч разными способами. |
| 43 | Равнение в затылок. | 3. |
| 44 | Ходьба по наклонной доске на носках. |
| 45 | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П |
| 46 | Ходьба в колонне по двое. П | 4. |
| 47 | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П |
| 48 | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П |
| 49 | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). | ЯНВАРЬ | 1. |
| 50 | Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. |
| 51 | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. |
| 52 | Ходьба в колонне по трое. | 2. |
| 53 | Бег с высоким подниманием бедра. |
| 54 | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П |
| 55 | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. | 3. |
| 56 | Прыжки через короткую скакалку. |
| 57 | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. |
| 58 | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П | 4. |
| 59 | Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. П |
| 60 | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. |
| 61 | Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). | ФЕВРАЛЬ | 1. |
| 62 | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. |
| 63 | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). П |
| 64 | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. | 2. |
| 65 | Челночный бег (3 раза по 10м). |
| 66 | Перелезание с одного пролета на другой. |
| 67 | Повороты кругом с переступанием. | 3. |
| 68 | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см). |
| 69 | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П |
| 70 | Повороты: направо, налево, кругом. П | 4. |
| 71 | Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П |
| 72 | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. П |
| 73 | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. | МАРТ | 1. |
| 74 | Ползание между рейками. |
| 75 | Челночный бег (3 раза по 10м). П |
| 76 | Ходьба с выполнением различных заданий. | 2. |
| 77 | Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м). |
| 78 | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. П |
| 79 | Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5 секунд). | 3. |
| 80 | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. |
| 81 | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П |
| 82 | Повороты кругом с переступанием. П | 4. |
| 83 | Ходьба по гимнастич. скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П |
| 84 | Игра «Кто лучше прыгает?». |
| 85 | Перестроение в три колонны. П | АПРЕЛЬ | 1. |
| 86 | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. |
| 87 | Метание предметов в цель (центр мишени). П |
| 88 | Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды). | 2. |
| 89 | Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П |
| 90 | Игра «Медведь и пчелы». |
| 91 | Повороты кругом (прыжком). | 3. |
| 92 | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П |
| 93 | Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П |
| 94 | Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды). П | 4. |
| 95 | Повороты кругом с переступанием. П |
| 96 | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П |
| 97 | Бег с препятствиями. | МАЙ | 1. |
| 98 | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
| 99 | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П |
| 100 | Бег мелким и широким шагом. | 2. |
| 101 | Перебрасывание мяча различными способами. |
| 102 | Игра «Пожарные на учениях». |
| 103 | Перелезание через несколько предметов подряд. П | 3. |
| 104 | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П |
| 105 | Равнение в затылок. П |
| 106 | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).П | 4. |
| 107 | Перебрасывание мяча различными способами. П |
| 108 | Игра «Кто быстрее доберется до флажка?». |