

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 36 «МАЛЬВИНА»  
г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА  
ИНН 6501240011 КПП 650101001  
693000, Россия, Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск,  
ул. Емельянова 39 Б, тел./факс (4242) 230200

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ № 36  
«Мальвина» г. Южно-Сахалинска

\_\_\_\_\_ Л.Ю. Ванштейн

Приказ №

Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2021-2022 учебный год

По программе деятельности региональной  
инновационной площадки **по физической культуре**  
**«Внедрение индивидуальных образовательных  
маршрутов как средство укрепления и сохранения  
здоровья детей 3 – 7 лет «ЗдоровейКа»**

Исполнитель: Козырь Каролина Алексеевна  
Инструктор по физической культуре

Южно-Сахалинск, 2021г.

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. Целевой раздел.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Пояснительная записка.....</b>  | <b>3</b>  |
| 1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы.....          | 3         |
| 1.2. Актуальность программы.....   | 4         |
| 1.3. Значимые характеристики. Особенности развития детей средней группы..... | 4         |
| 1.4. Планируемы результаты освоения Программы.....                           | 5         |
| 1.5. Принципы реализации программы .....                                     | 6         |
| <b>II. Содержательный раздел.....</b>  | <b>5</b>  |
| 2.1. Содержание образовательной работы по физической культуре.....           | 8         |
| 2.2. Методы обучения .....   | 8         |
| 2.3. Методические рекомендации к обучению.....                               | 9         |
| 2.4. Календарно-тематический план.....                                       | 11        |
| <b>III. Организационный раздел.....</b>                                      | <b>16</b> |
| 3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности.....            | 16        |
| 3.2. Перспективный план работы с родителями.....                             | 16        |
| 3.3. Традиции, праздники, мероприятия.....                                   | 15        |
| 3.4. .Оценка результатов диагностики педагогического процесса.....           | 17        |
| Список использованной литературы.....  | 19        |

## **1.Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Инновационная программа по физической культуре в средней группе МАДОУ № 36 «Мальвина» Сахалинской области, города Южно-Сахалинска (далее - Программа) разработана на 2021-2022 учебный год в соответствии с основной программой деятельности региональной инновационной площадки по физической культуре «Внедрение индивидуальных образовательных маршрутов как средство укрепления и сохранения здоровья детей 3 – 7 лет «ЗдоровейКа»

В соответствии с законодательством РФ в области дошкольного образования согласно ст. 64. «Закона об образовании РФ» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок к учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Ст. 84 «Закона об образовании в РФ» позволяет реализовывать дополнительные общеразвивающие программы в области культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа «ЗдоровейКа» предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства.

Направление деятельности дошкольного учреждения в соответствии с реализацией ФГОС ДО позволяет обеспечить вариативность и разнообразие содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей для формирования общей культуры личности детей в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок к учебной деятельности.

### **1.1.Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы**

**Цель программы:** обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

### **Задачи оздоровительного направления:**

- 1) формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желанием использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- 2) создавать условия для проявления положительных эмоций.

### **Задачи образовательного направления:**

- 1) обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- 2) способствовать развитию двигательных способностей.

### **Задачи воспитательного направления:**

- 1) воспитывать положительные морально-волевые качества;
- 2) формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подход к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
3. поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
4. партнерство с семьей;
5. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
8. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

## **1.2.Актуальность программы**

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

### **1.3. Значимые характеристики. Особенности развития детей в подготовительной группе группы**

В старшем возрасте дети выполняют большинство упражнений по их названию. Но иногда и в этой возрастной группе воспитатель вместе с детьми делает упражнения. Это позволяет уточнить правильность выполнения упражнения, исправить ошибки, сократить время на вспоминание движения. При этом не следует забывать, что совместное выполнение упражнения целесообразно только тогда, когда воспитатель видит всю группу. Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения.

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация ребёнком.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являются социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

#### ***Целевые ориентиры:***

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **1.5. Принципы реализации программы**

Рабочая программа для детей дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей в процессе организации занятий. Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:
  - игрой на полной площадке или её половине;
  - использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)
  - увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
  - дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
  - вариативностью обучения с учётом половых признаков;
  - подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной работы по физической культуре**

#### **Цель:**

Повышение эффективности оздоровительной работы в ДОУ посредством внедрения индивидуального маршрута развития, с использованием здоровьесберегающих технологий, формирование у воспитанников, родителей, педагогов ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Задачи:**

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие через создание индивидуального маршрута для каждого ребенка.

2. Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.

3. Прививать культурно-гигиенические навыки.

4. Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни.

5. Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, правильной осанки, профилактики простудных заболеваний.

6. Организовать коррекционно-развивающую работу с учетом индивидуального маршрута развития посредством реализации программ

7. Воспитывать потребность в занятиях спортом в повседневной жизни воспитанников через реализацию программ секций и кружков.

#### **Целевые индикаторы:**

- Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий;
- Показатели заболеваемости (снижение количества дней, пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях);
- Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению;

Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы и т.д.

### **2.2. Методы обучения**

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.



• *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

• *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

• *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

• *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

### **2.3. Методические рекомендации к обучению**

#### **Футбол**

1. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.

2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.

3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

#### **Дифференцированный подход к обучению игре в футбол**

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;

- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;

- рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

## **ГТО**

### **Задачи обучения**

1. Комплекс ГТО направлен на развитие и укрепление здоровья, является основой системы физвоспитания.

2. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит воспитать волевые качества, стремление к победе и уверенности в своих силах.

3. Формирование необходимых знаний, умений и навыков в командной подготовки, формирование и развитие чувства индивидуальной ответственности в действиях и результатов.

### **Оценка уровня физической подготовленности к освоению ГТО**

1. «бег 1000,30м» (выносливость, быстрота).
2. «Наклон вперед из положения стоя на скамье» (гибкость, координация).
3. «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (сила, выносливость).
4. «Метание теннисного мяча в цель» ( меткость, техника выполнения).
5. «Поднимание туловища из положения лежа» ( техника выполнения)

### **Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.**

Реализуется путём:

- Дозированием нагрузок
- Развитие. Основных физических качеств ;
- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

## **Баскетбол**

### **Задачи обучения**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.
4. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
5. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать

положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.

6. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

### Оценка уровня физической подготовленности к игре

1. Челночный бег на 30м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места ( количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3м ( глазомер, сила); высота кольца-2м.

### Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах ( от 1 до 2,5);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2м(для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

## 2.4. Календарно-тематический план

| Месяц<br>Неделя      | Задачи  | Основные движения   | Подвижные игры  |
|----------------------|---|---|---|
| Сентябрь<br>1 неделя | Диагностика физической подготовленности к игре в футбол   | 1 Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота)<br>2 ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений) | Подвижная игра «Пустое место»<br>Дыхательные упражнения.                              |
| Сентябрь<br>2 неделя | Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.   | Ходьба по гимнастической скамейке боком.<br>Прыжки на двух ногах через мячи.<br>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.         | Подвижная игра «Ловишки с лентами»<br>Дыхательные упражнения.                         |
| Сентябрь<br>3 неделя | Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.   | Прыжки с разбега с доставанием до предмета.<br>Перебрасывание мяча друг другу через шнур.<br>Подлезание под шнур.                                 | Подвижная игра «Не оставайся на полу».<br>Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| Сентябрь<br>4 неделя | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; | Прыжки на двух ногах между предметов.<br>Переброска мяча стоя в шеренгах.<br>Упражнение в ползании  | Подвижная игра «Не оставайся на полу».<br>игра малой подвижности «Тихо – громко»      |

|                      |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
|                      | совершенствовать моторику.   | Крокодил».  |  |
| Октябрь<br>1 неделя  | Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.                         | Ходьба по гимнастической скамейке.<br>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.<br>Броски малого мяча вверх и ловля его.                                     | Подвижная игра «Птицелов»  |
| Октябрь<br>2 неделя. | Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.  | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>Перебрасывание мяча стоя в шеренгах.                        | Подвижная игра «Птицелов».   |
| Октябрь<br>3 неделя  | Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. | Прыжки с высоты на полусогнутые ноги.<br>Отбивание мяча одной рукой.<br>Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях.                               | Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br>Игра малой подвижности «Эхо».         |
| Октябрь<br>4 неделя  | Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.   |   | Подвижная игра «Не оставайся на полу».   |
| Ноябрь<br>1 неделя   | <b>Оценка уровня физической подготовленности к освоению комплекса ГТО</b>  | 1.Бег на длинные и короткие дистанции<br>2.Развивать силу через СПУ<br>3.Гимнастика<br>4.   | Подвижная игра «Угадай, чей голосок».<br>Игра малой подвижности «Затейники».   |
| Ноябрь<br>2 неделя   | Познакомить детей с комплектом ГТО.<br>Организовать учебно-тренировочный процесс   | Ходьба по канату боком, приставным шагом.<br>Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната.<br>« Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. | Подвижная игра «Угадай, чей голосок».<br>Игра малой подвижности «Затейники».   |
| Ноябрь<br>3 неделя   | Разучить прыжки на двух ногах.   | Прыжки через короткую скакалку.<br>Прыжки через препятствия .<br>Прыжки через гимнастическую скамью..   | Подвижная игра «Космонавты».   |
| Ноябрь<br>4 неделя   | Бег на короткие и длинные дистанции  | Бег с подскоками, бег из разных стартовых положений, бег со сменой ведущего, челночный бег.   | Подвижная игра «догони голубя».<br>Игра малой подвижности «Мы веселые ребята»  |
| Декабрь<br>1 неделя  | «Детская лёгкая атлетика»  | 1Эстафета беговая<br>2бег (30 м)<br>3 гибкость<br>4отжимание<br>5 прыжок в длину<br>бметание  |  |
| Декабрь<br>2 неделя  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа .   | Сгибание и разгибание рук у стены, на стуле, поочередно переставлять руки вперёд а затем назад из упора лежа на   | Подвижная игра «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «вытолкни из круга», |

|                     |  |  |   |
|---------------------|--|--|---|
|                     |  | полу. И тд   | «Зайцы и моржи».  |
|                     | Развивать ловкость, координацию движений, глазомер. Метание теннисного мяча  | Прыжки на двух ногах между предметов попеременно на правой и левой ноге.<br>Прокатывание мяча между предметов.<br>Ползание под шнур правым и левым боком.                          | Подвижная игра «Салки с ленточкой»                              |
| Декабрь<br>3 неделя | Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.   | Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.<br>Эстафета с мячом.<br>Ползание по скамейке на ладонях и коленях.  | Подвижная игра «Два мороза»                                     |
| Декабрь<br>4 неделя | Наклон вперед из положения стоя на скамье  | Подтягивание, Наклоны в сторону, Выкрут, бабочка.<br>Ходьба по гимнастической скамье с наклоном.   | Подвижная игра «Передай мяч змейкой», «Арки», «Мостики»         |
|                     | «Детская лёгкая атлетика»  | 1 Эстафета беговая<br>2. бег (30 м)<br>3. гибкость<br>4. отжимание<br>5 прыжок в длину<br>6. метание   |   |
| Январь<br>3 неделя  | <b>Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол</b>  | 1 Челночный бег на 30м (ловкость).<br>2 Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).<br>3 Броски мяча в корзину с расстояния 3м ( глазомер, сила); высота кольца-2м. | Подвижная игра «Дедушка Рожок»<br>Игра малой подвижности «Эхо». |
| Январь<br>4 неделя  | Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.   | Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его.<br>Лазание под шнур.<br>Ходьба по скамейке боком и приставным шагом.  | Подвижная игра «Удочка»   |
| Февраль<br>1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.   | Перебрасывание мяча друг другу.<br>Ползание на ладонях и коленях.<br>Ходьба на носках между предметов.   | Подвижная игра « Удочка»  |
| Февраль<br>2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча.                                | Ходьба по скамейке перешагивая через предметы.<br>Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его .<br>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.                             | Подвижная игра «Ключи»  |
| Февраль<br>3 неделя | Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении. | Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками.<br>Метание мешочков в обруч правой и левой руками.   | Подвижная игра « Не попадись»                                   |
| Февраль<br>4 неделя | Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.   | Ползание на четвереньках между предметов.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг.<br>Прыжки из обруча в обруч, без  | Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»                           |

|                    |   |  |   |
|--------------------|---|--|---|
|                    |   | паузы.   |   |
| Март<br>1 неделя   | Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметом, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.        | Прыжки шеренгами.<br>Эстафета с мячом.   | Подвижная игра «Дедушка-Медведишка»                                     |
| Март<br>2 неделя   | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, в прыжках, ползании, задания с мячом.  | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.<br>Ползание под шнур, не касаясь руками.  | Подвижная игра «Затейники»  |
| Март<br>3 неделя   | Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия. | Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>Ползание в прямом направлении на четвереньках.<br>Ходьба с мешочком на голове по скамейке.  | Подвижная игра «Яша»  |
| Март<br>4 неделя   | Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки.                         | Ходьба по скамейке приставным шагом.<br>Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.<br>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.                                       | Подвижная игра «Дедушка Рожок»  |
| Апрель<br>1 неделя | Повторить игровой упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом.   | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.<br>Прыжки на двух ногах вдоль шнура.<br>Перебрасывание мяча с шеренгах.                   | Подвижная игра «Хитрая лиса».   |
| Апрель<br>2 неделя | Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу.                                | Прыжки в длину с разбега.<br>Броски мяча друг другу парами.<br>Ползание на четвереньках.   | Подвижная игра «Мышеловка»  |
| Апрель<br>3 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии.                                | Метание мешочков на дальность.<br>Ползание по скамейке с мешочком на спине.<br>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. | Подвижная игра «Затейники»  |
| Май<br>1 неделя    | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.   | Бросание мяча в шеренгах<br>Прыжки в длину в разбега.<br>Ходьба на носочках между предметами.  | Подвижная игра «Салки с ленточкой»                                      |
| Май<br>2 неделя    | Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторять упражнения с мячом.                                   | Прыжки в длину с места.<br>Ведение мяча одной рукой.<br>Пролезание в обруч прямо и боком.  | Подвижная игра «Ловишки»<br>Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| Май                | Упражнять детей в беге в  | Метание мешочков на  | Подвижная игра  |

|                 |  |   |                                 |
|-----------------|--|---|---------------------------------|
| 3 неделя        | колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность.           | дальность.<br>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.<br>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | «Садовник»                      |
| Май<br>4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторять упражнения в лазании по скамейке. | Лазание по скамейке.<br>Ходьба по скамейке перешагивания через кубики.<br>Прыжки на двух ногах через кубики.              | Подвижная игра «Охотник и утки» |

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности

Расписание в подготовительной группе №8 «Лучик»

| День недели | Время       |
|-------------|-------------|
| Понедельник | 11.50-12.20 |
| Вторник     | 11.05-11.35 |

#### 3.2. Перспективный план работы с родителями

| Месяц    | Форма        | Тема   |
|----------|--------------|--|
| Сентябрь | Круглый стол | Физическое развитие ребенка                        |
| Октябрь  | Консультации | Профилактика плоскостопия                          |
| Ноябрь   | Консультация | «Правильное питание»                               |
| Декабрь  | Круглый стол | «Какие возможности есть у моего ребёнка»           |
| Январь   | Консультация | «Лыжи дома и в саду» как подобрать комплект лыж    |
| Февраль  | Консультация | Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей    |
| Март     | Круглый стол | «Как заинтересовать детей заниматься физкультурой» |
| Апрель   | Консультация | «10 способов увлечь детей мячом»                   |
| Май      | Круглый стол | «Итоги мониторинга»                                |

#### 3.3. Традиции, праздники, мероприятия

План проведения развлечений и спортивных соревнований

на 2021– 2022 учебный год

| Месяц    | Неделя | Развлечения и соревнования              |
|----------|--------|---|
| Сентябрь | 3      | Экскурсия в СШОР зимних видов спорта    |
| Октябрь  | 3      | Викторина «Спорт в моей жизни»          |
| Ноябрь   | 2      | Спортивное развлечение «ГТО»            |
| Декабрь  | 3      | Спортивное развлечение «Веселые старты» |



|                |                      |   |
|----------------|----------------------|---|
| <b>Январь</b>  | <b>2</b>             | Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»  |
| <b>Февраль</b> | <b>3</b><br><b>2</b> | Спортивный праздник «День Защитника Отечества»<br>Спортивное развлечение «Проводы зимы» |
| <b>Март</b>    | <b>2</b>             | Спортивное развлечение «Вместе веселее»   |
| <b>Апрель</b>  | <b>2</b>             | Театрализованная игра « В поход с друзьями»   |
| <b>Май</b>     | <b>2</b>             | Спортивный праздник «Мама, папа, я-спортивная семья»                                    |

### **3.4. .Оценка результатов диагностики педагогического процесса**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

#### ***Тесты для определения скоростно-силовых качеств***

##### **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

### **Метание теннисного мяча на дальность**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и метает его в цель можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. Ребенку даётся пять попыток, фиксируется лучший результат.

### ***Тесты для определения скоростных качеств***

#### **Бег 30м**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные скоростные способности.

Ребенок встает у беговой дорожке (ширина - 3м, длинна 30м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

### ***Тесты для определения гибкости***

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

## Список литературы

1. Кандава Т.И., Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» Волгоград, 2013.
2. Кенеман А.В., Детские подвижные игры, М.: 1991.
3. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
4. Веракса Н.Е., Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», М.: 2011.
5. Веракса Н.Е., Программа дошкольного образования «От рождения до школы» М.: 2010.
6. Яковлева Л.В., Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: 2004.
7. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», 2001.
8. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», М.: 2011.
9. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду, М.: 2009.
10. Фролов В.Г., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: 1983.
11. Нищевой Н.В., Примерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, М.: 2011.