

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 «Радуга» г.Калача-на-Дону Волгоградской области
(МКДОУ «Детский сад №6 «Радуга» г.Калача-на-Дону)

Принято:
на педагогическом совете №3
«31» августа 2023 г.

Утверждаю:
заведующий МКДОУ «Детский сад № 6
«Радуга» г. Калача-на-Дону
_____ Е. В. Гришина
Приказ №45-ОД от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная программа «Физкультурник»
физкультурно-спортивной направленности
для детей старшего дошкольного возраста
Возраст: 5-7 лет

г. Калач-на-Дону

2023 г

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста. Рабочая программа секции рассчитана для детей 5-7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

1.2. Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Устава МКДОУ «Детский сад №6 «Радуга» г.Калача-на-Дону

1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Спорт»

Цель:

Основными целями данной программы являются - совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья.

Задачи:

1. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
2. Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
3. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
4. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
6. Формирование мышечного корсета;
7. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.4. Принципы и подходы в организации дополнительного образовательного процесса:

Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
8. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

1.5. Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала: Теоретический материал:

- Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение -Правила безопасности при их выполнении
- Техника безопасности во время бега и ходьбы
- Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться
- Дать понимание сущности коллективной игры с мячом, правил, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Практический материал:

- Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них.
- Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них.
- Самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки.
- Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на расслабление.
- Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.
- Специальные упражнения в исходном положении лежа.
- Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе.
- Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

Игры и упражнения на развитие двигательных навыков.

- Упражнения в ползании.
- Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Формирование навыка рациональной техники бега.
- Совершенствование ходьбы, добываясь непринужденности и красоты походки.

1.6. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет)

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафет. Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперёд, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Могут пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча. Умеют вести мяч: с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями. Бросать мяч в

кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег); соблюдать правила в командной игре.

Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно

участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку,

настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность,

самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать

подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать

движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры,

игры с элементами соревнования. Самостоятельно организуют знакомые

подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и

результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения,

проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и

упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

В конце учебного года дети должны уметь:

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. □ Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

Педагогическая диагностика по определению уровня усвоения программы по обучению игре мячом старший возраст _____ учебный год									
Фамилия	Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
	Отбивание на месте	Броски мяча в баскетбольную корзину	Перебрасывание мяча через натянутую веревку	Перебрасывание мяча другу	Ведение мяча ногой вперед	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	Н								
	К								
	Н								
	К								

При успешном освоении программы в подготовительных группах планируется достижение следующих результатов: В конце учебного года дети должны уметь:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Участвовать в играх с элементами спорта
- Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- Демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.
- Выполнять прыжки разными способами, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
- Бег змейкой
- Следить за правильной осанкой

Педагогическая диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре с мячом подготовительный возраст _____ уч.год									
Фамилия	Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
	Отбивание на месте	Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы	Перебрасывание мяча через натянутую веревку	Перебрасывание мяча другу	Ведение мяча ногой вперед	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	Н								
	К								

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению дополнительной образовательной программы в области физическая культура «Спорттик».

Детями старших групп (от 5 до 6 лет)

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Детями подготовительных групп (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

2.2. Формы организации работы с детьми:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Занимательные разминки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Физическая культура,
- Словесное объяснение;
- Показ выполнения;
- Игровая форма;
- Целесообразное использование оборудования;
- Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- Использование дыхательных упражнений;
- Проведение ритмической гимнастики;
- Использование упражнений на расслабление.

3. Организационный раздел:

3.1. Организация режима занятий по программе секции «Играйте на здоровье»

При реализации Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013г., регистрационный № 28564).

Данная программа рассчитана на два года в старшей и подготовительной группе. Занятия проводятся два раз в неделю. Это 8 занятия в месяц и 72 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиН составляет: -Старшая группа – 25 минут,
-Подготовительная группа – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 20 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

3.2. Организованная образовательная деятельность с детьми строится с учетом следующих методических требований:

Структура занятий:

- Организационный момент
- Гимнастика
- Познавательный блок: элементы спортивных упражнений
- Подвижная игра, эстафеты
- Релаксация под музыку

Выполнение санитарно-гигиенических требований:

- Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
- Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
- Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
- Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды
- Музыка для релаксации должна быть не громкой
- Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей

3. Учет психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей;
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др.);
- Учет социального анамнеза и опыта ребенка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка;
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности;
- Единство требований всех членов педагогического коллектива группы (ДОУ) по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих здоровьесберегающих технологий:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Календарное планирование для детей 5-6 лет.

Сентябрь

Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, с подскоком, врассыпную, между предметами по сигналу, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.	
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1 неделя 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	2 неделя Игровые эстафеты 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешочки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика» (бубна).
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Прогулка по лесу»
Мало подвижные игры	«У кого мяч»	«Грибы разные найду»

Октябрь

Задачи	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.	
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.	
ОРУ	С обручем на двоих	С мячом
Основные виды	1 неделя	2 неделя

<i>движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	<u>Игровые эстафеты и упражнения</u> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»
<i>Подвижные игры</i>	«Перелёт птиц»	«Удочка»
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Найди и промолчи»	«Цветные автомобили»

Ноябрь

<i>Задачи</i>	Способствовать освоению детьми умения перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.	
<i>Вводная часть</i>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.	
<i>ОРУ</i>	Со скакалкой	С использованием стула
<i>Основные виды движений</i>	1 неделя	2 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)

	руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	
Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Волк и семеро козлят»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.	
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.	
ОРУ	Без предмета парами	С обручем на двоих
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя
	1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	<i>Игры и игровые упражнения</i> 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку.
Подвижные игры	«Попади в снеговика»	«Мороз-красный нос»
Мало - подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»

Январь

Задачи	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.	
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.	
ОРУ	С гимнастической палкой	С использованием стула
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя
	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	<i>Игровые эстафеты и упражнения</i> 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч»
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Успей выбежать»
Мало – подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное или не съедобное»

Февраль

Задачи	Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить умение перепрыгивать через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание в воротца и перешагивание через них.	
Вводная часть	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.	
ОРУ	Со скакалкой	С мячом
Основные виды	1 неделя	2 неделя

<i>движений</i>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруску толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	<i>Игровые эстафеты</i> 1. Проползи – не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему (круг). 5. Покажи цель.
<i>Подвижные игры</i>	«Охотники и зайцы»	«Гуси – лебеди»
<i>Мало – подвижные игры</i>	День, ночь, вода, огонь»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом

Март

<i>Задачи</i>	. Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.	
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.	
<i>ОРУ</i>	С гимнастической палкой	С мячом
<i>Основные виды движений</i>	1 неделя 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	2 неделя <i>Игровые упражнения</i> 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» <i>Эстафеты</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель» 3. «Кто быстрее до флажка»
<i>Подвижные игры</i>	«Медведь и пчёлы»	«Полет в космос

Мало – подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Найди жирафа »
------------------------------	-----------------	-----------------

Апрель

Задачи	Совершенствовать умение ходьбы по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.	
ОРУ	Без предметов парами	С обручем на двоих
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя
	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	<i>Игры, игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»
Подвижные игры	«Мышеловки»	«Ловишки»
Мало – подвижные игры	Эстафета «Мяч водящему»	«Части тела» (беседа)

Май

Задачи	Тренировать в прыжках в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.	
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.	
ОРУ	Без предмета	С мячом
Основные виды	1 неделя	2 неделя

<i>движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. Пас друг другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку.
<i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка»	«Караси и щука»
<i>Мало – подвижные игры</i>	«Что изменилось?»	«Сумей промолчать»

Календарное планирование для детей 6-7 лет

Сентябрь

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в умении сохранять равновесие на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторять упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.	
<i>Вводная часть</i>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.	
<i>ОРУ</i>	Без предметов	Без предметов
<i>Основные виды движений</i>	1 неделя	2 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (3м).	<i>Игровые задания:</i> 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» 4. «Проводи мяч» <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай» «Перемени предмет»
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее до пенька?»	«Поход по лесу»

Мало подвижные игры	–	Ходьба в колонне по одному	«Кто найдет самый большой гриб»
----------------------------	---	----------------------------	---------------------------------

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой направления движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.		
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.		
ОРУ	Без предметов парами		С гимнастической палкой
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)	
Подвижные игры	«Птицы улетают на юг»	«Где растут ягоды»	
Мало подвижные игры	–	«Найди и промолчи»	«Найди ягоду и промолчи»

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; с преодолением препятствий; между предметами. Тренировать в ходьбе по канату; прыжках через короткую скакалку; бросании мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках, энергичном отталкивании; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.
---------------	--

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минуты, ходьба с выполнением заданий.	
ОРУ	В парах с одной гимнастической палкой	С обручем
	1 неделя	2 неделя
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «придумай фигуру» <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Волк во рву»
Мало подвижные игры –	«Затейники»	«Найди где спрятано»

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение в колонну по два и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.	
Вводная часть	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.	
ОРУ	С мячом	Со скакалкой
Основные виды	1 неделя	2 неделя

движений	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись».	Игровые упражнения 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» Эстафеты 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Попади снежком»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Найди снежинку»

Январь

Задачи	Совершенствовать ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.	
Вводная часть	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.	
ОРУ	Без предметов парами	С гимнастической палкой
2-я часть:	1 неделя	2 неделя

Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» <i>Эстафеты</i> 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Съедобное не съедобное»
Мало подвижные игры	«Что это?» (посуда, электроприборы)	«Найди мебель »

Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.	
Вводная часть	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.	
ОРУ	В парах с 1 гимнастической палкой	С обручем

Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	<i>Игровые задания</i> 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом» <i>Эстафеты</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»
Подвижные игры	«Светофор»	«Серсо»
Мало – подвижные игры	«Эхо»	«Найди звезду»

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.	
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на « 1-2-3 »; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».	
ОРУ	С мячом	Со скакалкой
Основные виды	1 неделя	2 неделя

<i>движений</i>	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	<i>Игровые задания</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». <i>Эстафеты</i> 1. «Пробеги в галоше» 2. «Бег в шляпе»
<i>Подвижные игры</i>	«Кто быстрее к флажку?»	«Чей дальше»
<i>Мало подвижные игры</i>	«Найди и промолчи»	«Жмурки»

Апрель

<i>Задачи</i>	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	
<i>Вводная часть</i>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 1,5 мин; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; расчёт на «первый» и «второй».	
<i>ОРУ</i>	Без предметов парами	С обручем
	1 неделя	2 неделя

Основные виды движений	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Полет в космос»
Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Что изменилось»

Май

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м . Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение « Крокодил »; прыжки через скакалку; ведение мяча.	
Вводная часть	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.	
ОРУ	С мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя
	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Спрячь руки за спину» (Ловишки)
Мало- подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Грибы разные найду»

