

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Сказка»

СОГЛАСОВАНА  
с учётом мнения совета родителей  
протокол от «29» августа 2017г.  
№ 3



УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от «31» августа 2017г.  
№ 77

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
образовательная область «Физическое развитие»  
для групп общеразвивающей направленности с 3-х до 7 лет

Срок реализации: 2017-2018 уч. год.

Автор программы : инструктор по физической культуре Ростовцева Н.В.

г. Черногорск, 2017

## Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности с детьми групп общеразвивающей направленности 3 – 7 лет в МБДОУ «Сказка» (далее – Учреждение) в соответствии со статьёй 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 – ФЗ.

Программа разработана в соответствии с действующими правовыми и нормативными документами в системе образования:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 27-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 г. Москва ( с изм. от 04.04.2014г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- Образовательная программа ДОУ от 01. 09.2014 г.

- Образовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой;

-Дополнительная оздоровительно – развивающая программа по танцевально – игровой гимнастике «Са – Фи – Дансе», Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Образовательная программа по физическому воспитанию предназначена для детей групп общеразвивающей направленности младшего дошкольного возраста (3-й, 4-й годы жизни); средний дошкольный возраст (5- й год жизни); старший дошкольный возраст (6-й, 7-й годы жизни). НОД образовательной области «Физическое развитие» проводятся по подгруппам, фронтально и индивидуально, учитывая изменение работоспособности детей в течение недели. Система работы по охране жизни и здоровья детей включает следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия: НОД инструктор по физической культуре проводит в спортивном зале (с подгруппой и фронтально), подвижные игры в группе и на прогулке, физкультурные минутки на занятиях и между ними, дыхательные упражнения и точечный массаж.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Образовательная область «Физическое развитие» дифференцирована на два тематических модуля:

- тематический модуль «ЗДОРОВЬЕ»;
- тематический модуль «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Образовательная область по ФГОС ДО	Группа\возраст
Физическое развитие	2-7 лет
<u>Тематический модуль «ЗДОРОВЬЕ»</u>	
<u>Задачи:</u>	
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка независимо от психофизиологических и других особенностей ( в том числе ОВЗ);	
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;	

формирование ценностей здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности, овладевать их элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);  
 - оказание помощи родителям ( законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

Тематический модуль «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Задачи:

- овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребёнка;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать интерес и готовность к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества.

**Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

**Характеристика групп:**

Группы общеразвивающей направленности младшей с 3 до 4 лет, средней с 4 до 5 лет, старшей с 5 до 6 лет, подготовительной с 6 до 7 лет. Группы с 12 –ти часовым пребыванием детей, работают в режиме пятидневной недели с 6-30 до 18-30. Детей в ДОУ- 212 человек. Группы здоровья: 1 группа -20 детей; 2 группа -188; 3 группа -4.

**Возрастные особенности воспитанников: В младшем дошкольном возрасте (3 -5 лет)** происходят дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы, активно формируется костно – мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

**В старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет)** на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребёнка: улучшаются подвижность, уравновешанность, устойчивость нервных процессов. Однако дети всё ещё быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока ещё не велики.

**Содержание образовательной деятельности (по возрастам)**

Возраст	Задачи
Группа общеразвивающей направленности детей 3 – 4 лет (младшая группа)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения, развитие мелкой моторики. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.</li> <li>- Содействие правильному выполнению движений в соответствие с образом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); развитие произвольности выполнения двигательных действий.</li> <li>- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.</li> <li>- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.</li> <li>- Формирование полезных привычек.</li> </ul>
Группа общеразвивающей направленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умений правильно выполнять основные движения.</li> <li>- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.</li> </ul>

детей 4 – 5 лет (средняя группа)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости.</li> <li>- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).</li> <li>- Ознакомление с некоторыми правилами охраны своего здоровья.</li> <li>- Формирование начальных представлений о необходимости выполнения правил личной гигиены.</li> <li>- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающее у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.</li> </ul>
Группа общеразвивающей направленности детей 5– 6 лет (старшая группа)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование интереса к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, к некоторым спортивным событиям в стране.</li> <li>- Содействовать постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.</li> <li>- Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости.</li> <li>- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности и организаторских навыков.</li> <li>- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.</li> </ul>
Группа общеразвивающей направленности детей 6 -7 лет (подготовительная группа)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники выполнения движений.</li> <li>- Формирование осознанного использования приобретённых двигательных навыков в различных условиях.</li> <li>- Целенаправленное развитие физических качеств.</li> <li>- Побуждение детей к проявлению морально – волевых качеств. Настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели. Взаимопомощи, сотрудничества, ответственности; развитие у детей произвольности.</li> <li>- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</li> </ul>

Развлечение планируется один раз в месяц во всех возрастных группах.

Спортивный праздник проводится два раза в год: осенью и весной, начиная со средней группы.

День здоровья планируется один раз в квартал.

Оздоровительно - развивающая программа «Са - Фи – Дансе» по танцевально – игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на 4 года обучения от 3 до 7 лет.

Возраст	Задачи
Первый год обучения (младшая группа общеразвивающей направленности 3 – 4 года)	Учить ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, овладеть навыками ритмической ходьбы, уметь хлопать и топать в такт музыке.
Второй год обучения (сред. группа общеразвивающей направленности 4 – 5 лет)	Учить выполнять простейшие построения и перестроения. Уметь исполнять ритмические комплексы упражнений под музыку, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Знать основные танцевальные позиции рук и ног.
Третий год обучения (старшая группа общеразвивающей направленности 5 – 6 лет)	Учить правилам безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу, иметь определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Уметь исполнять

лет)	ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.
Четвёртый год обучения (подготовительная группа общеразвивающей направленности 6 – 7 лет)	Учить выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.  Владеть основами хореографических упражнений.

#### Периодичность и продолжительность занятий

Физическое развитие	В неделю	Время
1.Группа общеразвивающей направленности (с 3 – до 4лет)	2	15 мин.
2. Группа общеразвивающей направленности (с 4 – до 5 лет)	2	20 мин.
3.Группа общеразвивающей направленности (с 5 – до 6 лет)	2	25 мин.
4. Группа общеразвивающей направленности (с 6 - до 7 лет)	2	30 мин.



## Календарно-тематическое планирование

### Младший возраст (3-4 года)

Месяц	Тема НОД	Задачи	Содержание занятия			Коррекционные цели (построения, ритмические задания) «Са – Фи – Дансе»)
			Общеразвивающие упражнения	Основные виды движения	Подвижные игры	
Сентябрь (1-2 недели)	«Пойдем в гости»	<p><u>1 неделя</u> Упражнять в равновесии. Учить ходить между двумя линиями. Приучать детей ходить и бегать небольшими группами.</p> <p><u>2 неделя</u> Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитанием. Подпрыгивать на двух ногах на месте.</p>	С обручем.	<p><u>1 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см.)</li> <li>Бег между двумя линиями</li> </ol> <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бег всей группой в прямом направлении.</li> <li>Прыжки на месте на двух ногах.</li> </ol>	«Прокати обруч»	Игроритмика; Хлопки в такт музыки. Выполнение движений под музыку;
Сентябрь (3-4 недели)	«Поезд»	<p><u>3 неделя</u> Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне. Учить отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить детей ходить и бегать колонной по одному, подлезать под шнур..</p>	С большим мячом.	<p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег в колонне по одному.</li> <li>Отталкивание мяча двумя руками при катании друг другу.</li> </ol> <p><u>4 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег змейкой в колонне по одному.</li> <li>Подлезание под шнур.</li> </ol>	«Догони мяч»	Игрогимнастика (построение в шеренгу, колонну). Упражнения с погремушками.
Октябрь (1-2 недели)	«В гости к мишке»	<p><u>1 неделя</u> Учить детей ходить и бегать по кругу.</p>	С платочком.	<p><u>1 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег между двумя линиями</li> </ol>		Игроритмика (выполнение движений под музыку).

		<p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>Упражнять в равновесии. Ходьба по веревке прямо. Учить прыгать из обруча в обруч на двух ногах.</p>		<p>(ширина 25 см)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Ходьба по веревке прямо.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p>	«Наседка и цыплята»	Упражнения в сцеплении;
Октябрь (3-4 недели)	«Мой любимый звонкий мяч»	<p><u>3 неделя</u></p> <p>Учить бросать и ловить мяч от воспитателя. Упражнять в ползании на четвереньках.</p> <p><u>4 неделя</u></p> <p>Учить катить мяч перед собой по полу. Учить ведению мяча ногами по полу.</p>	С большим мячом.	<p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Бросок мяча воспитателю и прием мяча от воспитателя.</p> <p>2. Ползание между шнурами на четвереньках.</p> <p>3.</p> <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Катить мяч руками по полу перед собой.</p> <p>2. Ведение мяча ногами.</p>	«Через ручеек»	Упражнения на осанку; Приставной шаг в сторону. «Танец утят».
Ноябрь (1-2 недели)	«Необыкновенный мяч»	<p><u>1 неделя</u></p> <p>Учить бросать мяч на дальность правой, левой рукой. Обучать мягко приземляться в прыжках.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>Учить бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками. Упражнять в прокатывании мячей друг другу.</p>	Со средним мячом.	<p><u>1 неделя</u></p> <p>1. Бросок мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Бросок мяча из-за головы, двумя руками.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p>	«Мой веселый звонкий мяч»	Упражнения с погремушками. Построение в круг и передвижение по кругу.



<p>Ноябрь (3-4 недели)</p>	<p>«По прутикам через камушки»</p>	<p><u>3 неделя</u> Упражнять в равновесии перешагиванием через медболы. Учить прыгать в высоту до предмета.</p> <p><u>4 неделя</u> Упражнять в ходьбе по веревке. Умение зайти на кубик 20 см. и сойти с него.</p>	<p>С кубиками.</p>	<p><u>3 неделя</u> 1. Перешагивание через медболы. 2. Прыжки в высоту «Достань платочек»</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Зайти на кубик и сойти с него.(3-4 раза)</p>	<p>«По ровненькой дорожке»</p>	<p>Игротанцы «Мы пойдём сначала вправо»...</p>
<p>Декабрь (1-2 недели)</p>	<p>«Не бояться, удержаться»</p>	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. Упражнять в перешагивании с предмета на предмет.</p> <p><u>2 неделя</u> Учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в ползании на животе.</p>	<p>С кубиками.</p>	<p><u>1 неделя</u> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Перешагивание через мягкие бревна.</p> <p><u>2 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке и спрыгивание с нее. 2. Ползание на животе под мягкими модулями.</p>	<p>«Берегись, заморожу!»</p>	<p>Построение в шеренгу. Акцентированная ходьба, движения руками в различном темпе. Формирование правильной осанки.</p>
<p>Декабрь (3-4 недели)</p>	<p>«Крепкие ручки»</p>	<p><u>3 неделя</u> Учить катать и бросать мяч друг другу. Обучать ведению мяча ногами.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить катить мяч перед собой по полу. Упражнять в ходьбе по ребристой доске.</p>	<p>С большим мячом.</p>	<p><u>3 неделя</u> 1. Катание мячей друг другу. 2. Ведение мяча друг другу.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Катить двумя руками по залу перед собой.</p>	<p>«Снежинки и ветер»</p>	<p>Размыкание в колонне, упражнения с гантелями. Пружинистые полуприседы, шаг с небольшим подскоком.</p>

				2. Ходьба по ребристой доске.		
Январь (1-2 недели)	«Что можешь, покажи!»	<p><u>1 неделя</u> Учить ползать по скамейке на четвереньках. Учить бегать змейкой через предметы.</p> <p><u>2 неделя</u> Упражнять в ходьбе по веревке прямо. Учить лазанию по гимнастической лестнице.</p>	С погремушкой.	<p><u>1 неделя</u> 1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Бег змейкой через предметы. (кегли)</p> <p><u>2 неделя</u> 1. Ходьба по веревке прямо. 2. Лазание по гимнастической лестнице.</p>	«Зайка беленький сидит»	Развитие координации движений; кружение в парах. Развитие координации, быстроты движений.
Январь (3-4 недели)	«Ножки укрепляем, ножками мячи катаем»	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать малый мяч на дальность правой и левой рукой. Упражнять в координации движений в подлезании под мягкие модули.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить бросать мешочек с песком в горизонтальную цель. Отрабатывать навык ведения мяча перед собой ногами.</p>	Со средним мячом.	<p><u>3 неделя</u> 1. Бросок малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Подлезание под мягкие модули.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Бросок мешочка в горизонтальную цель. 2. Ведение мяча по залу ногами.</p>	«Не боимся мыкота»	Формирование правильной осанки, упражнения с гантелями.
Февраль (1-2 недели)	«Ловкие детишки»	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать в длину с места на спортивном мосте. Обучать спрыгиванию с высоты 30 см.</p> <p><u>2 неделя</u> Упражнять в ходьбе между</p>	С флажками.	<p><u>1 неделя</u> 1. Прыжки в длину с места. 2. Спрыгивание с предмета 30 см.</p>	«Холодные льдинки»	Укрепление свода стопы, размыкание, смыкание. Построение в колонну, шеренгу.

		предметами. Упражнять в прыжках через мягкие бревна.		<u>2 неделя</u> 1. Ходьба между предметами (Кегли) 2. Прыжки через мягкие бревна (3шт)		Кружение с притопыванием.
Февраль (3-4 недели)	«Маленькие мы и большие мячи»	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в катании мяча руками присев. <u>4 неделя</u> Учить отбивать мяч двумя руками. Учить подпрыгивать с передвижением вперед.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча вверх и ловить двумя руками. 2. Катание мяча руками, присев. 3. <u>4 неделя</u> 1. Отбивание мяча двумя руками. 2. Подпрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед.	«Воробышки и автомобиль»	Развитие координации движений.
Март (1-2 недели)	«Обруч на дорожке»	<u>1 неделя</u> Учить прыгать на двух ногах через предметы. Учить пролезать в обруч боком, стоящий на полу. <u>2 неделя</u> Упражнять в ползании на четвереньках под дугами. Упражнять в ходьбе по веревке прямо.	С обручем.	<u>1 неделя</u> 1. Прыжки на двух ногах через предметы. 2. Пролезать в обруч боком. <u>2 неделя</u> 1. Ползание на четвереньках под дугами. 2. Ходьба по веревке прямо.	«Грачи и автомобиль»	Повороты направо, налево. Формирование правильной осанки.
Март (3-4 недели)	«Мяч в воротах»	<u>3 неделя</u> Учить бросать большой мяч и	С большим	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча вверх,	«Жуки»	Построение в одну шеренгу.

		<p>ловить его двумя руками. Упражнять в ведении мяча ногами и катании мяча перед собой.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками. Учить катанию мяча ногами в ворота.</p>	мячом.	<p>поймать руками. 2. Ведение ногами по кругу, катание мяча перед собой.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Бросок об пол, поймать двумя руками после отскока. 2. Катание мяча в ворота ногами.</p>		Повороты направо, налево.
Апрель (1-2 недели)	«Разноцветные флажки»	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать на двух ногах через предметы. Прыгать в высоту с места. Упражнять в равновесии.</p> <p><u>2 неделя</u> Развивать координацию движения: ходьба по скамейке руки в стороны. Упражнять в подлезании под мягкие модули.</p>	С флажками.	<p><u>1 неделя</u> 1. Прыжки через медболы на двух ногах. 2. Прыжки в высоту с места «Достань платочек»</p> <p><u>2 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке руки в стороны. 2. Подлезание на четвереньках под мягкие модули.</p>	«Самолёты»	Упражнения на осанку; передвижение в сцеплении. «Танец утят».
Апрель (3-4 недели)	«Навстречу с мячом»	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать, катать, пасовать мяч ногами друг другу</p> <p><u>4 неделя</u> Учить бросать мяч вдаль вдаль от груди.</p>	С большим мячом.	<p><u>3 неделя</u> 1. Сидя ноги врозь катать мяч друг другу. 2. Пас ногами друг другу.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Бросок на дальность от груди. 2. Пас мяча друг другу снизу.</p>	«На одной ножке вдоль дорожки»	Упражнения с гантелями. Кружение в парах, размыкание в колонне.

<p>Май (1-2 недели)</p>	<p>«Гимнасты»</p>	<p><u>1 неделя</u> Учить ходить по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть. Упражнять в прыжках через веревку боком.</p> <p><u>2 неделя</u> Отрабатывать навык ходьбы по гимнастической скамейке через кубики. Закреплять умение спрыгивать с высоты (30 см)</p>	<p>С ленточкой.</p>	<p><u>1 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Прыжки через веревку боком, продвигаясь вперед.</li> </ol> <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке через кубики.</li> <li>2. Спрыгивание с высоты (30 см)</li> </ol>	<p>«Море волнуется.»</p>	<p>Построение в шеренгу, упражнения в парах; упражнения на осанку.</p>
<p>Май (3-4 недели)</p>	<p>«Маленькие спортсмены»</p>	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Закреплять умение катать мяч перед собой</p> <p><u>4 неделя</u> Учить бросать мешочки в горизонтальную цель.</p>	<p>С большим мячом.</p>	<p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча вверх, поймать двумя руками.(пальцами)</li> <li>2. Катить мяч руками перед собой.</li> </ol> <p><u>4 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков вдаль(1,5- 2 метра) правой, левой рукой.</li> <li>2. Метание мешочков в горизонтальную цель-корзину(1 метр)</li> </ol>	<p>«У медведя во бору.»</p>	<p>Кружение с притопыванием; развитие координации движений.</p>



Октябрь (1-2 недели)	«Дружные ребята»	<u>1 неделя</u> Упражнять в равновесии. Ходьба по скамейке через предметы. Перешагивание через предметы Учить прыгать через веревку боком.  <u>2 неделя</u> Упражнять в ходьбе по скамейке на носочках. Лазание по гимнастической лестнице. Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч.	«С платочком»	<u>1 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке через предметы. 2. Перешагивание через медболы лежащие на полу. 3. Прыжки через веревку боком.  <u>2 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке на носочках. 2. Лазание по гимнастической лестнице. 3. Прыжки из обруч в обруч.	«Мы- осенние листочки»   «Мыши водят хоровод»	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.   Построение в шеренгу, построение в колонну.
<b>Развлечение № 2 «Карлсон в гостях у детей»</b>						
Ноябрь (3-4 недели)	«Бросок в цель»	<u>3 неделя</u> Учить бросать вверх мяч среднего размера ловле его двумя руками. Бросать мяч об пол и ловить двумя руками. Броски мяча на дальность правой и левой рукой.  <u>4 неделя</u> Учить катить мяч перед собой. Учить ведению мяча ногами. Бросать мяч вдаль двумя руками из- за головы.	Со средним мячом.	<u>3 неделя</u> Упражнения выполняют по 5 раз фронтально. 1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. Бросок об пол, поймать двумя руками. 3. Бросок на дальность правой и левой рукой.  <u>4 неделя</u> 1. Катить по полу перед собой. 2. Ведение ногами по полу.	«Птичка и кошка»   «Воздушный шар»	Повороты в колонне. Танцевальные упражнения «Большая стирка».   Построение в колонну, перестроение в шеренгу. Танц- ритм. Гимнастика «Часики»

3. Бросок на дальность двумя руками.

**Развлечение № 3 «День здоровья»**

Декабрь (1-2 недели)	«Веселый мяч»	<p><u>1 неделя</u> Упражнять в ползании по скамейке на животе. Перешагивание с предмета на предмет. Учить прыгать в длину с места.</p> <p><u>2 неделя</u> Закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе. Развивать координацию движения, развивать мелкие мышцы рук. Формировать образно-пространственное мышление.</p>	С плоской палкой.	<p><u>1 неделя</u> Оборудование расположено по кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на животе по кругу.</li> <li>2. Перешагивание «с кочки на кочку».</li> <li>3. Прыжки с места на мате.</li> </ol> <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч (7 шт)</li> <li>2. Пролезание под 2-3 дугами разной высоты.</li> <li>3. Перенести кегли из обруча в обруч.</li> </ol>	<p>«У медведя во бору.»</p> <p>«Великаны и гномы»</p>	<p>Игротанцы: переменный приставной и русский шаг.</p> <p>Группировка сидя. Упражнения для укрепления свода стопы.</p>
Декабрь (3-4 недели)	«Дружные ребята»	<p><u>3 неделя</u> Учить катать и бросать мяч друг другу. Учить пасовать мяч друг другу.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить катить мяч по полу перед собой. Бросать мяч двумя руками.</p>	С большим мячом.	<p><u>3 неделя</u> Дети стоят друг против друга парами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя ноги врозь, катить мяч друг другу.</li> <li>2. Бросок друг другу.</li> <li>3. Пасы ногами друг другу.</li> </ol> <p><u>4 неделя</u></p>	<p>«Снежиночки-пушиночки»</p> <p>«Скажи и покажи»</p>	Размыкание, смыкание.







		предмета. <u>2 неделя</u> Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. Ходьба между предметами, прыжки, бег.	С кубиками.	<u>2 неделя</u> 1. Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук) 2. Прыжки с кубов(4 шт) Бег с остановкой по сигналу.	«День и ночь»	Построение в колонну по 2. Укрепление мышечного корсета позвоночника.
Февраль (3-4 недели)	«Будущие спортсмены»	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч вверх и ловить двумя руками. Учить ведению мяча ногами, катить мяч руками присев. <u>4 неделя</u> Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками. Бросать мяч об пол и ловить двумя руками.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук) 2. Ведение мяча по кругу ногами. 3. Катить мяч руками перед собой. <u>4 неделя</u> 1. Бросок об пол, поймать после отскока. 2. Отбивать двумя руками. 3. Бросок вверх, поймать двумя руками.	«Мороз- красный нос»  «Самолеты»	Перестроение в колонну по 2. Повороты в колонне направо, налево.
<b>Развлечение № 6 «Зимние забавы»</b>						
Март (1-2 недели)	«Учимся бегать, прыгать»	<u>1 неделя</u> Упражнять в равновесии. Ходьба по скамейке боком. Учить прыгать на двух ногах по ограниченной площади(доске) Учить	С обручем.	<u>1 неделя</u> 1. Прыжки на двух ногах по доске. 2. Ходьба по скамейке боком. 3. Пролезание в обруч боком.	«Ловишки с ленточкой»  «Холодно- жарко»	Общее укрепление мышц туловища и конечностей. Построение в колонну по двое.

		пролезать в обруч боком, стоящий на полу. <u>2 неделя</u> Упражнять в ползании под дугами. Учить прыгать в длину и высоту. Учить бегать змейкой между предметами.		<u>2 неделя</u> 1. Ползание под дугами (5 шт) 2. Прыжки боком через канат. 3. Бег между предметами змейкой.		Построение и перестроение в 2 шеренги.
Март (3-4 недели)	«Веселый мяч»	<u>3 неделя</u> Учить бросать вверх большой мяч и ловить его двумя руками. Бросать об пол и ловить мяч после отскока. Учить вести мяч ногами. <u>4 неделя</u> Учить бросать мяч об пол и ловить его после отскока двумя руками. Учить отбивать правой и левой рукой. Броски мяча вдаль из-за головы.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок вверх, поймать руками (пальцами рук) 2. Бросок об пол, поймать двумя руками после отскока. 3. Ведение мяча по кругу.  <u>4 неделя</u> 1. Бросок об пол, поймать после отскока. 2. Отбивать двумя руками. 3. Бросок на дальность из-за головы двумя руками.	«Жмурки с колокольчиком»  «Деревья и птицы»	Укрепление мышечного корсета позвоночника.  Повороты в колонне направо, налево.
<b>Развлечение № 7 «В гости к буратино»</b>						
Апрель (1-2 недели)	«Веселая детвора»	<u>1 неделя</u> Упражнять в равновесии.	С гимнастической палкой.	<u>1 неделя</u> 1. Перешагивание через медболы(5	«Карусель»	Координация движений с дыхательными упражнениями. Построение в шеренгу, расчёт на 1, 2.

		<p>Перешагивание через предметы. Учить прыгать в высоту с места(30 см) Учить лазанию по гимнастической лестнице.</p> <p><u>2 неделя</u> Обучать прыжкам на мячах.(хоппах) Упражнять в пролезании через обруч, стоящий на полу боком. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.</p>		<p>шт) 2. Прыжки в высоту с места(30 см) 3. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p><u>2 неделя</u> 1. Прыжки на мячах.(хоппах) 2. Пролезание в обруч боком. 3. Ходьба по ребристой доске.</p>	«Самолёты»	<p>Формирование ритмичного вдоха и выдоха.</p> <p>Равнение в шеренге, перестроение в колонну.</p>
Апрель (3-4 недели)	«Школа баскетбола»	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать, катать, пасовать мяч ногами друг другу.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо, бросать мяч вдаль от груди. Учить передаче мяча в парах двумя руками</p>	С большим мячом.	<p><u>3 неделя</u> 1. Бросок вверх, поймать руками. 2. Ведение ногами по кругу. 3. Катить руками перед собой, присев.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Броски мяча в баскетбольное кольцо. 2. Броски мяча вдаль от груди. 3. Передача мяча в парах.</p>	«Ловишки с платочками»  «Жуки»	<p>Ритмический танец «Если весело живётся».</p> <p>Построение в колонне с поворотами направо, налево (с поворотами).</p>
<b>Развлечение № 8 «Мы спортсмены»</b>						
Май (1-2 недели)	«Здоровый	<p><u>1 неделя</u> Упражнять в ходьбе по скамейке через</p>	С косичкой.	<p><u>1 неделя</u> Оборудование расположено по кругу.</p>	«Лягушки»	«Танец маленьких утят». Упражнения на осанку.



в горизонтальную  
цель- корзину(1 м)

### Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Тема НОД	Задачи	Содержание занятия			Коррекционные цели
			Общеразвивающие упражнения	Основные виды движения	Подвижные игры, хакасские национальные игры	
Сентябрь (1-2 недели)	«Веселый круг»	<p><u>1 неделя</u> Учить катать обручи; Пролезать в обручи боком; Надевать обручи, лежащие на полу на себя сверху - вниз.</p> <p><u>2 неделя</u> Обучать основным видам движений; Развивать координацию в пространстве; Развивать выносливость.</p>	С обручем.	<p><u>1 неделя</u> 1. Катание обручей по залу. 2. Пролезание боком через обручи. 3. Надевание обруча на себя.</p> <p><u>2 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке через кубики(5-6 шт.) 2. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. 3. Лазание по шведской лестнице.</p>	«Бег наперегонки» «Метпечек» (Жмурки)	<p>Формирование ритмичного вдоха и выдоха.</p> <p>Равнение в шеренге, перестроение в колонну</p>
Сентябрь (3-4 недели)	Школа волейбола.	<p><u>3 неделя</u> Учить катить мяч пальцами рук по полу. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. Учить вести мяч ногами.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить отбивать мяч правой и левой руками.</p>	С большим мячом.	<p><u>3 неделя</u> 1. Катить мяч пальцами рук по полу. 2. Броски мяча вверх и его ловля. 3. Ведение мяча ногами.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Отбивание мяча правой и левой рукой. 2. Бросок мяча через волейбольную сетку.</p>	«Ловишка в кругу» «Араснал артыс» (перетягивание палкой)	<p>Построение в шеренгу, сочетание ходьбы с хлопками на каждый счёт.</p> <p>Построение в круг, колонну; Строевые приёмы.</p>

		Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку. Развитие мышц руки.		3. Обучение игре «Полебол».	«Метпечен» (аналог игры «Жмурки»)	
<b>Развлечение №1 «Путешествие в страну Спортландию»</b>						
Октябрь (1-2 недели)	«Стану ловким».	<u>1 неделя</u> Упражнять в ходьбе по скамейке через предметы, ходьба в полуприсяде. Учить прыгать через веревку боком, лежащую на полу. Упражнять в ползании под дугами. <u>2 неделя</u> Учить прыгать в высоту с места через палку лежащую на кубиках. Учить ползать на животе и спине под под палкой лежащей на кубиках. Развивать координацию движения.	С флажками.	<u>1 неделя</u> 1. Ползание под 2-3 дугами разной величины. 2. Ходьба по скамейке через предметы. 3. Прыжки боком через веревку, лежащую на полу.  <u>2 неделя</u> 1. Прыжки в высоту с места через палку, лежащую на кубиках. 2. Учить ползать на животе и спине под палкой. 3. Пролезание в обруч боком.	«Пустое место».  «Ловишки с мячом»  «Окрас» (бой петухов)	Строевые приёмы «Становись» и т.д.. Упражнения (поклон – для мальчиков, реверанс – для девочек).  Построение в круг, повороты на месте прыжком. Шаг галопа прыжком в сторону.
Октябрь (3-4 недели)	Играем в «баскетбол»	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч вверх одной и двумя руками.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Броски мяча вверх одной и двумя руками. 2. Ведение мяча ногами. 3. Лазание по веревочной	«Ноги от земли».	Построение в шеренгу, упражнения с платочками.



		<p>Отрабатывать навык ведения мяча ногами. Учить лазанию по веревочной лестнице.</p> <p><u>4 неделя.</u></p> <p>Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места.</p> <p>Отрабатывать навык броска мяча вверх.</p> <p>Развивать мышцы руки спины.</p>		<p>лестнице.</p> <p><u>4 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо.</li> <li>2. Бросок мяча вверх.</li> <li>3. Ведение мяча правым, левым боком.</li> </ol>	<p>«Змея».</p> <p><b>«Киик – Пуур» (Волк во рту)</b></p>	<p>Тренировка правильного носового дыхания.</p> <p>Расчёт на 1, 2 в шеренге.</p> <p>Креативная гимнастика «Создай образ».</p>
--	--	---	--	--	--	---

### Развлечение №2 «Осенние гуляния»

<p>Ноябрь (1-2 недели)</p>	<p>«Веселые ребята»</p>	<p><u>1 неделя</u></p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках по скамейке. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать в высоту с места.</p> <p>Формирование правильной осанки.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>Учить прыжкам на батуте.</p> <p>Отрабатывать навык лазания по шведской лестнице.</p> <p>Развивать ориентацию в пространстве.</p>	<p>С кубиками.</p>	<p><u>1 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по скамейке на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске.</li> <li>3. Прыжки в высоту с места.</li> </ol> <p><u>2 неделя.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на батуте.</li> <li>2. Лазание по шведской лестнице.</li> <li>3. Бег змейкой между кегель.</li> </ol>	<p>«Шаровка» (аналог игры «Городки»)</p> <p>«Ловишки на одной ноге»</p> <p>«Парк аттракционов».</p> <p><b>«Орын Пылызах» (Займи место)</b></p>	<p>Построение в колонну по двое; формирование ритмичного выдоха, укрепление свода стопы.</p> <p>Построение в колонну по двое, перестроение в шеренгу.</p>
--------------------------------	-------------------------	--	--------------------	--	--	---

Ноябрь (3-4 недели)	«Бросок в цель»	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч об пол двумя руками. Учить бросать на дальность правой и левой руками. Учить бросать в вертикальную цель.	Со средним мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча об пол двумя руками. 2. Бросок мяча на дальность двумя руками. 3. Бросок в вертикальную цель.	«Пробежки со скакалками»	Расчёт на 1, 2; свободный вис на гимнастической стенке.
		<u>4 неделя</u> Учить бросать средний мяч об стену двумя руками. Учить бросать в горизонтальную цель. (корзины, обручи). Учить лазанию по шведской лестнице		<u>4 неделя</u> 1. Бросок мяча о стену двумя руками. 2. Бросок в горизонтальную цель. (корзины, обручи) 3. Лазанье по шведской лестнице.		

**Развлечение № 3 «День здоровья», »Подвижные русские народные и хакасские национальные игры»**

Декабрь (1-2 недели)	«Мы веселые ребята»	<u>1 неделя</u> Упражнять в ходьбе по веревке. Ходьба по скамейке через предметы. Учить прыгать в высоту до предмета. Развитие равновесия.	«С круглой палкой»	<u>1 неделя</u> 1. Ходьба по веревке. 2. Ходьба по скамейке через предметы. 3. Прыжок вверх (достать платочек)	«Мороз- красный нос»  <i>«Аба Токбес»</i>	Повороты направо, налево, с перестроением;  Тренировка движений в различном темпе.
		<u>2 неделя</u> Учить прыгать на батуте. Упражнять в подлезании под дуги		<u>2 неделя</u> 1. Прыжок на батуте.		

		разной величины. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Профилактика плоскостопия.		2. Подлезание под дуги разной величины. 3. Ходьба по ребристой доске.	«Льдинки, ветер и мороз» <i>«Метпечен»</i> <i>(аналог игры «Жмурки»)</i>	Повороты, перестроения по двое;  Игротанцы: хороводные упражнения.
Декабрь (3-4 недели)	«Школа волейбола».	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч об пол, поймать после отскока. Учить бросать мяч друг другу в парах. Учить ведению мяча ногами. <u>4 неделя.</u> Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку. Упражнять в беге змейкой между предметами. Учить играть в полербол .	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча об пол, поймать после отскока. 2. Бросок мяча в парах. 3. Ведение мяча ногами по залу. <u>4 неделя.</u> 1. Бросок мяча в парах через волейбольную сетку. 2. Бег змейкой между предметами. 3. Игра в волейбол без подачи.	«Два мороза»»  «Хитрая лиса» <i>«Пак Тудызах»</i> <i>(держание верёвки)</i>	Укрепление мышц живота, спины.  Релаксация «Волшебный сон».  Перестроение в колонну по трое; формирование правильной осанки.
<b>Развлечение №4 «Снежная королева»</b>						

<p>Январь (1-2 недели)</p>	<p>«Озорные прыгуны»</p>	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать через короткую скакалку вперед. Упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять в формировании осанки. <u>2 неделя</u> Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом. Учить прыгать на двух ногах через предметы. Учить запрыгивать и спрыгивать с кубов.</p>	<p>С короткой скакалкой.</p>	<p><u>1 неделя</u> 1. Прыжки через короткую скакалку вперед. 2. Ползание на животе по скамейке. 3. Упражнения у стены осанки <u>2 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Запрыгивание и спрыгивание с кубов.(40*40 см)</p>	<p>«Гуси и лиса»  «Два мороза»  «<i>Мечекей</i>» (<i>Дартс</i>)</p>	<p>Перестроение в колонну по трое; формирование дыхания.  Построение в круг, размыкание на вытянутые руки.</p>
<p>Январь (3-4 недели)</p>	<p>«Меткие стрелки»</p>	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать средний мяч об пол, поймать двумя руками. Учить бросать на дальность правой и левой руками. Учить лазанию по канату. <u>4 неделя</u> Учить бросать средний мяч об стенку одной рукой, поймать двумя руками. Учить бросать мяч в горизонтальную цель. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Со средним (малым мячом).</p>	<p><u>3 неделя</u> 1. Бросок об пол одной рукой, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3. Лазанье по канату. <u>4 неделя</u> 1. Бросок одной рукой об стену, поймать двумя руками. 2. Бросок в горизонтальную цель. (корзины, обручи) 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>«Перетяжки»  «<i>Хур Талазах</i>»  «Зайцы и волк»</p>	<p>Расчёт на 1, 2; шаг галопа в сторону.  Хороводные движения.</p>

Развлечение №5 «Весёлая санница»

<p>Февраль (1-2 недели)</p>	<p>«Ловкие спортсмены»</p> <p>Школа «Футбола»</p>	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать на одной ноге через обручи. Упражнять в ходьбе по канату прямо. Упражнять в лазании по веревочной лестнице. Развивать выносливость.</p> <p><u>2 неделя</u> Упражнять в прыжках через мягкие бревна. Упражнять в ходьбе по ребристой доске с мешочком на голове. Учить ползанию на животе по скамейке, подтягиваясь руками.</p>	<p>«С кубиками»</p>	<p><u>1 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через обручи на одной ноге.</li> <li>2. Ходьба по канату прямо.</li> <li>3. Лазанье по веревочной лестнице.</li> </ol> <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через мягкие бревна.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове.</li> <li>3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> </ol>	<p>«Белые медведи»</p> <p>«Ловишки парами»</p> <p><b>«Мечекей» (Дартс)</b></p>	<p>Развитие координации движений; расчёт на 1, 2.</p> <p>Укрепление свода стопы; повороты направо, налево.</p>
<p>Февраль (3-4 неделя)</p>	<p>«Школа футбола».</p>	<p><u>3 неделя</u> Обучать вести мяч правой и левой руками прямо. Учить подбрасывать и ловить мяч. Обучать ведению мяча ногами.</p>	<p>«С большим мячом»</p>	<p><u>3 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча правой и левой руками прямо.</li> <li>2. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.</li> <li>3. Ведение мяча ногами.</li> </ol>	<p>«Тройка»</p> <p><b>«Оранмай» (догонялки на одной</b></p>	<p>Развитие мышц плечевого пояса; поворот направо, налево, кругом.</p>

		<u>4 неделя</u> Обучать броскам через волейбольную сетку. Учить играть в волейбол. Упражнять в прыжках в высоту с места.		<u>4 неделя</u> 1. Броски парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол. Прыжки в высоту с места.	<i>ноге)</i>  «Забавные упражнения»	Перестроение в колонну по двое.
<b>Развлечение № 6 «Наши ребята – brave солдаты»</b>						
Март (1-2 недели)	Учимся бегать, прыгать, метать.	<u>1 неделя</u> Учить прыгать из обруча в обруч. Учить прыгать в длину с разбега. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке приставляя пятку одной ноги к пальцам другой) <u>2 неделя</u> Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками. Обучать метанию мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в выносливости. (лазанье по канату)	«С обручем»	<u>1 неделя</u> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба по веревке приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. <u>2 неделя</u> 1. Метание мешочков на дальность правой и левой руками. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Лазанье по канату.	«Бездомный заяц»  «Тачка»  «Такси»	Повороты направо, налево, кругом;  Расчёт на 1,2;  Свободный вис на гимнастической стенке.
Март (3-4 недели)	Школа баскетбола.	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места. Упражнять в отбивании мяча об пол.	«С большим мячом»	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места. 2. Отбивание мяча об пол (правой и левой руками)	«Пустое место»	Игротанцы: шаг галопа, с подскоком.

		<p>Учить передачи мяча в парах.</p> <p><u>4 неделя</u> Упражнять в бросании мяча в стену и ловле двумя руками. Учить бросать мяч из-за головы на дальность. Отрабатывать навык броска в баскетбольное кольцо.</p>		<p>3. Передача мяча в парах.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Бросок мяча в стену и ловля двумя руками. 2. Бросок мяча из-за головы на дальность. 3. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места.</p>	<p><i>«Ала Хуча» (Горелки)</i></p> <p>«Гусиная прогулка»</p>	<p>Креативная гимнастика «Создай образ».</p>
--	--	---	--	---	--	--

### Развлечение № 7 «Нас ждут в Лимпопо»

<p>Апрель (1-2 недели)</p>	<p>«Вместе весело шагать»</p>	<p><u>1 неделя</u> Учить детей прыгать через короткую скакалку вперед, на месте. Упражнять в прыжках на двух ногах через обручи. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p><u>2 неделя</u> Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту через палку</p>	<p>«С круглой палкой»</p>	<p><u>1 неделя</u> 1. Прыжки через короткую скакалку вперед, на месте. 2. Прыжки на двух ногах через обручи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p><u>2неделя</u> 1. Ходьба и бег змейкой между кегель. 2. Прыжки в высоту с места через палку. 3. Ползание на животе под веревкой (палкой).</p>	<p>«Пустое место»</p> <p><i>«Оранмай» (догонялки на одной ноге)</i></p> <p>«Щука»</p>	
--------------------------------	-------------------------------	---	---------------------------	---	---	--





		<p>Обучать лазать по канату. Развивать мышцы рук. Учить прыгать в длину с разбега.</p> <p><u>2 неделя</u> Упражнять в равновесии (ходьба по веревке боком). Учить прыгать по скамейке через предметы. Развивать координацию, ловкость (одевание обручей на себя через голову).</p>	Со скамейкой.	<p>2. Лазанье по канату. 3. Прыжки в длину с разбега.</p> <p><u>2 неделя</u> 1. Ходьба по веревке боком. 2. Прыжки по скамейке через предметы. 3. Одевание обручей на себя через голову.</p>	<p>«Чучело»</p> <p>«Стой – беги»</p> <p><b>«Ала Хуча» (Горелки)</b></p>	Игротанцы: танцевальные упражнения.
Май (3-4 недели)	«Попрыгунчики»	<p><u>3 неделя</u> Закреплять технику бросков и ведения мяча. Развивать мышцы рук и ног. <u>4 неделя</u> Закреплять технику бросков и ведения мяча. Развитие ориентировки в пространстве.</p>	На хоппах.	<p><u>3 неделя</u> 1. Ведение мяча правой и левой руками. 2. Ведение мяча правой и левой ногами. 3. Бросок мяча в баскетбольную корзину</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Катить мяч правой, левой рукой присев. 2. Бросок вверх мяча, поймать двумя руками. 3. Ведение мяча парами прямо.</p>	<p>«Быстрые и меткие».</p> <p>«Дни недели»</p> <p><b>«Метпечек» (Жмурки)</b></p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Горелки».</p> <p>Креативная гимнастика «Кто я?»</p>

### Спортивная игра «Зарничка»

### Подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц	Тема НОД	Задачи	Содержание занятия			Коррекционные цели
			Общеразвивающие упражнения	Основные виды движения	Подвижные игры, хакасские национальные игры	
Сентябрь (1-2 недели)	«Любимый обруч»	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать из обруча в обруч. Пролезать в обручи боком без помощи рук. Ходить по скамейке через предметы (кубики, 5-6 шт.)</p> <p><u>2 неделя</u> Обучать прыжкам в длину с места. Развивать координацию. Обучать основным видам движения.</p>	С обручем.	<p><u>1 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч.</li> <li>2. Пролезание боком через обручи.</li> <li>3. Ходьба по скамейке через предметы(кубики 5-6 шт.).</li> </ol> <p><u>2 неделя</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по веревке прямо.</li> <li>2. Прыжки в длину с места.</li> <li>3. Пролезание в обруч боком.</li> </ol>	<p>«Мяч водящему».</p> <p><b>«Метпечек»</b> <b>(Жмурки)</b></p> <p>«У ребят порядок строгий»</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу, повороты направо, налево.</p> <p>Креативная гимнастика «Создай образ».</p>

<p>Сентябрь (3-4 недели)</p>	<p>«Школа мяча».</p>	<p><u>3 неделя</u> Учить подбрасывать мяч вверх, хлопок и ловля. Обучать отбиванию правой и левой руками. Учить вести мяч ногами в ворота. <u>4 неделя</u> Учить ползанию по скамейке на животе. Обучать прыжкам через веревку лежащую на полу. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Со средним (большим) мячом.</p>	<p><u>3 неделя</u> 1. Подбрасывание мяча вверх, хлопок и его ловля двумя руками. 2. Отбивание мяча правой и левой руками. 3. Ведение мяча ногами в ворота.  <u>4 неделя</u> 1. Ползание по скамейке на животе. 2. Прыжки через веревку лежащую на полу. 3. Бег змейкой между кегель.</p>	<p>«Ловишки на одной ноге»  «Поймай грибок»</p>	<p>Расчёт на 1, 2, 3 в шеренге. Комплекс «Буратино».  Креативная гимнастика «Повтори за мной».</p>
----------------------------------	----------------------	--	------------------------------------	--	---	--

**Развлечение № 1 «Путешествие в страну Спортландию»**

<p>Октябрь (1-2 недели)</p>	<p>«Давайте поиграем»</p>	<p><u>1неделя</u> Упражнять в равновесии. Учить прыжкам в высоту с места. Упражнять в ходьбе по скамейке в полуприсяде. Воспитывать уверенность в себе. Учить лазанию по канату.  <u>2неделя</u> Учить прыгать боком через веревку лежащую на полу.</p>	<p>С флажками.</p>	<p><u>1неделя</u> 1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба по скамейке в полуприсяде. 3. Лазанье по канату.  <u>2неделя</u> 1. Прыжки боком через веревку лежащую на полу. 2. Ползать на животе и</p>	<p>«Мыши водят хоровод».  <b>«Араснал артыс» (перетягивание палкой)</b></p>	<p>Построение в круг, попороты на месте прыжком; Тренировка правильного носового дыхания.  Упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу.</p>
---------------------------------	---------------------------	---	--------------------	--	---	---

		Учить ползать на животе и спине под палкой (веревкой). Упражнять в ползании под дугами разной величины.		спине под палкой (веревкой). 3. Ползание под дугами разной величины.	«Рыбак и рыбки».	
Октябрь (3-4 недели)	«Баскетбол в играх»	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места. Учить лазанию по веревочной лестнице. Учить передачи мяча в парах. <u>4 неделя</u> Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча. Отрабатывать навык броска мяча вверх во время ходьбы. Обучать прыжкам на батуте на двух ногах.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места. 2. Лазание по веревочной лестнице. 3. Передача мяча в парах.  <u>4 неделя</u> 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча. 2. Бросок мяча вверх во время ходьбы. 3. Прыжки на батуте на двух ногах.	«Ловишки с платочками»  «Игры – эстафеты с мячом»  <i>«Араснал артыс» (перетягивание палкой)</i>	Игрогимнастика: строевые приёмы;  Развитие мышц плечевого пояса.  Релаксация «На облаке».
<b>Развлечение № 2 «Путешествие в страну Витаминию»</b>						
Ноябрь		<u>1неделя</u> Упражнять в		<u>1неделя</u> 1. Ходьба по плоским		

(1-2 недели)	«Ловкие ребята».	<p>равновесии. Учить прыгать в высоту с места (40 см.), через мягкие бревна боком. Профилактика плоскостопия.</p> <p><u>2неделя</u> Закреплять основные виды движений в быстром темпе. Развивать у ребенка зрительное восприятие, мелкие мышцы, ориентировку в пространстве.</p>		<p>палкам. 2. Прыжки в высоту с места, 40 см. 3. Прыжки через мягкие бревна боком продвигаясь вперед.</p> <p><u>2неделя</u> 1. Прыжки на батуте вверх, с приземлением на мат. 2. Бег змейкой между кегель. 3. Передача мяча в парах.</p>	<p>«Выше ноги от земли».</p> <p><b>«Киик –Пуур» (Волк во рву)</b></p> <p>«Перелёт птиц».</p>	<p>Специальные упражнения на согласование движений с музыкой;  Перестроение в колонну по трое;  Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».</p>
Ноябрь (3-4 недели)	«Мы бросаем далеко, попадаем хорошо».	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать средний мяч об пол. Бросать на дальность правой и левой руками. Бросать в вертикальную цель.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками. Бросать в горизонтальную цель. Формирование правильной осанки.</p>	Со средним мячом.	<p><u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча об пол одной рукой, поймать двумя. 2. Броски на дальность правой и левой руками. 3. Бросок в вертикальную цель.</p> <p><u>4 неделя</u> 1. Бросок в стенку одной рукой, поймать двумя. 2. Бросок в горизонтальную цель. 3. Упражнения у «Стены осанки»</p>	<p>«Чехарда».</p> <p>«Игры - эстафеты».</p> <p><b>«Хур талазах» (нахождение кушака)</b></p>	<p>Построение в колонну, шеренгу;  Креативная гимнастика «Делай, как я, делай лучше меня».</p> <p>Горизонтальное равновесие «Дерево», «Стойкий оловянный солдатик».</p>

**Развлечение № 3 «Спортландия», «День здоровья».**

<p>Декабрь (1-2 недели)</p>	<p>«Красивая осанка»</p>	<p><u>1 неделя</u> Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах через обручи Учить прыгать в высоту до предмета. Развитие мышц ног. <u>2 неделя</u> Учить лазать по шведской лестнице. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.</p>	<p>С круглой палкой.</p>	<p><u>1 неделя</u> 1. Ходьба по узкой стороне скамейки. 2. Прыжки на двух ногах через обручи. 3. Прыжок вверх. (достать платочек)  <u>2 неделя</u> 1. Лазанье по шведской лестнице. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Бег змейкой между кубиков.</p>	<p>«Стой - беги».  «Орын Пылызах» (Займи место)  «Разверни круг».</p>	<p>Игрогимнастика: акробатические упражнения.  Перестроение в колонну по трое.</p>
<p>Декабрь (3-4 недели)</p>	<p>«Школа волейбола».</p>	<p><u>3 неделя</u> Учить бросать мяч друг другу в парах. (снизу, от груди, из-за головы) Учить передавать мяч ногами друг другу. Воспитывать дружелюбие, самостоятельность. <u>4 неделя</u> Учить бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку. Учить играть в волейбол без подачи. Воспитание чувства</p>		<p><u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча друг другу снизу. 2. Бросок мяча из-за головы, от груди. 3. Передача мяча ногой.  <u>4 неделя</u> 1. Броски мяча парами через волейбольную сетку. 2. Игра в волейбол без подачи. 3. Прыжки на больших мячах – хоппах.</p>	<p>«Два мороза»  «Льдинки, ветер и мороз»  «Стоп»</p>	<p>Разучивание композиции «Танец с хлопками».  Ритмический танец «Модный рок».</p>

коллективизма,  
развитие внимания.

**Развлечение № 4 «Снежная королева»**

Январь (1-2 недели)	«Веселые прыгуны»	<u>1 неделя</u> Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад, на месте, с продвижением вперед. Развитие мелких групп мышц. <u>2 неделя</u> Упражнять в равновесии. Учить прыгать на двух ногах через предметы. Запрыгивать и спрыгивать с кубов 40 см.	С короткой скакалкой.	<u>1 неделя</u> 1. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прыжки на месте. <u>2 неделя</u> 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом. 2. Прыжки боком через мягкие бревна с продвижением вперед. 3. Запрыгивание и спрыгивание с кубов 40 см.	«Хитрая лиса» <b>«Пак Тудызах»</b> <i>(держание верёвки)</i>  «Два мороза».	Построения, перестроения; укрепление мышц стоп.  Расчёт на 1, 2, 3;
Январь (3-4 недели)	«Борьба за мяч»	<u>3 неделя</u> Учить бросать средний мяч одной рукой об пол, поймать двумя руками. Отрабатывать навык броска мяча на дальность, броска в вертикальную цель. <u>4 неделя</u> Учить бросать средний	Со средним (малым мячом)	<u>3 неделя</u> Выполняется фронтально 10 раз. 1. Бросок об пол, поймать двумя руками. 2. Бросок на дальность правой и левой руками. 3. Бросок мяча в вертикальную цель. <u>4 неделя</u> Выполняется фронтально	«Снежная карусель» <b>«Хур Талазах»</b>	Упражнения на осанку. Тренировка правильного носового дыхания.

		мяч об стенку одной рукой, поймать двумя. Отрабатывать навык броска на дальность. Упражнять в броске в горизонтальную цель.		10 раз. 1. Бросок на дальность правой и левой руками. 2. Бросок одной рукой об стену, поймать двумя руками. 3. Бросок в горизонтальную цель.( корзины, обручи)	Игры – эстафеты <i>«Аба Токбес»</i>	Специальный комплекс «Зарядка».
--	--	---	--	---	--	---------------------------------

### Развлечение № 5 «Весёлая санница»

Февраль (1-2 недели)	«Учимся прыгать, ползать, играть»	<u>1 неделя</u> Учить прыгать на одной ноге через обручи. Упражнять в равновесии. Совершенствовать навык ползания на четвереньках. <u>2 неделя</u> Отрабатывать навык прыжка с места. Обучать подбрасыванию волана в бадминтоне. Развивать ловкость в подвижных играх.	С кубиками.	<u>1 неделя</u> 1. Прыжки на одной ноге через обручи. 2. Прыжки на скамейке «Лягушки» (стоя держась за края, скамейка между ног, запрыгнуть на скамейку не отпуская рук.) 3. Ходьба по канату. <u>2 неделя</u> 1. Прыжки в длину с места. 2. Броски волана в бадминтоне вверх. 3. Лазанье по канату.	«Мы - веселые ребята»  «Белые медведи».	Перестроение с поворотами направо, налево; укрепление мышц позвоночника.  Профилактика осанки, перестроения с поворотами по сигналу.
Февраль (3-4 недели)	«Мы – футболисты»	<u>3 неделя</u> Учить отбивать мяч правой и левой руками с поворотом. Обучать вести мяч боком.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Отбивание правой и левой руками мяча с поворотом вокруг себя. 2. Ведение мяча правым и левым боком.	«Стой - беги».	Упражнения для мышц живота, спины.  Танец «Большая стирка»



		<p>Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы.</p> <p><u>4 неделя</u> Учить играть в футбол. Учить передавать мяч ногами в парах, забивать в ворота. Развивать крупные мышцы ног.</p>		<p>3. Подбрасывать мяч вверх и ловить, во время ходьбы.</p> <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Передача мяча ногами в парах. 2. Ведение мяча к воротам и забивание мяча. 3. Обучение игре футбол.</p>	<p><b>«Оранмай»</b> <i>(догонялки на одной ноге)</i></p> <p>«Чехарда наоборот».</p>	<p>Укрепление мышц свода стоп. Свободный вис на гимнастической стенке.</p>
--	--	---	--	---	---	--

**Развлечение № 6 «Мы сильные, ловкие, смелые»; «День здоровья».**

<p>Март (1-2 недели)</p>	<p>«Хочу стать ловким»</p>	<p><u>1 неделя</u> Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки через скамейку - «Джигитовка») Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой)</p> <p><u>2 неделя</u> Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками в горизонтальную цель. Упражнять в</p>	<p>С обручем.</p>	<p><u>1 неделя</u></p> <p>1. Прыжки боком из обруча в обруч. 2. Прыжки через скамейку «Джигитовка». 3. Ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Метание мешочков на дальность правой и левой руками в горизонтальную цель. 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>Русские народные подвижные игры, <b>хакасские игры</b> (по желанию детей)</p> <p>«Шишки, жёлуди, орехи».</p>	<p>Формирование правильной осанки Повторение танцевальной композиции «Танец с хлопками»</p> <p>Танец «Макарена».</p>
------------------------------	----------------------------	--	-------------------	--	---	--

		коррекции осанки. (ходьба по скамейке с мешочком на голове, в прыжках в длину с разбега.)			<i>«Ала Хуча» (Горелки)</i>	
Март (3-4 недели)	«В борьбе за мяч»	<u>3 неделя</u> Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, сведением мяча, в прыжке. Развитие плечевого пояса <u>4 неделя</u> Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок в стену, поймать после отскока об пол) Учить бросать мяч из-за головы на дальность.	С большим мячом.	<u>3 неделя</u> 1. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. 2. Ведение мяча и бросок в кольцо. 3. Бросок мяча в кольцо в прыжке вверх.  <u>4 неделя</u> 1. Бросок на дальность из – за головы. 2. Бросок мяча в стену от груди. 3. Бросок мяча в стену, поймать после отскока от пола.	«Горелки».  Хакасские подвижные игры (по желанию детей)	Игра – путешествие «Спортивный фестиваль».      Игрогимнастика: различные танцевальные шаги.
<b>Развлечение № 7 «Спортландия» «Малые Олимпийские игры»</b>						
Апрель (1-2 недели)	«Учимся правильно ползать, лазать,	<u>1 неделя</u> Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад. Учить лазать по канату.	«С круглой палкой».	<u>1 неделя</u> 1. Прыжки на скакалке вперед, назад. 2. Прыжки на одной ноге на скакалке. 3. Лазание по канату.	«Космонавты»  «Звёзды и созвездия»	Построения, перестроения.  Свободный вис на гимнастической стенке.

	прыгать».	Развивать мышцы рук. <u>2 неделя</u> Учить прыгать в высоту с места через палку. Учить ползать на животе и спине под палкой. Формировать образно – пространственное мышление.	«На хоппах».	<u>2 неделя</u> 1. Прыжки в высоту с места через палку. 2. Учить ползать на животе, спине. 3. Прыжки на батуте.	<b>«Метпечек» (Жмурки)</b>  «Стой – беги»	
Апрель (3-4 недели)	«Стану выносливым»	<u>3 неделя</u> Закреплять технику бросков мяча парами. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы). Развивать мышцы ног  <u>4 неделя</u> Учить детей бросать мяч через волейбольную сетку парами. Обучать игре в волейбол. Упражнять в лазанье по шведской лестнице.		<u>3 неделя</u> 1. В прах бросок снизу. 2. Бросок от груди. 3. Передача (пас) ногами.  <u>4 неделя</u> 1. Бросок парами через волейбольную сетку. 2. Обучение игре в волейбол без подачи. 3. Лазанье по шведской лестнице.	«Дни недели»  «Щука».	Танец «Большая стирка»  Игрогимнастика: различные танцевальные шаги.  Упражнения на развитие мышц ног.
<b>Развлечение № 8 Спортивный праздник «Мы сильные, смелые. ловкие и умелые»</b>						
Май (1-2 недели)	«Прыгуны».	<u>1 неделя</u> Учить прыгать прыжки через короткую скакалку, на		<u>1 неделя</u> 1. Прыжки через скакалку по кругу друг за другом.		Танцевальный вечер.

		<p>одной ногое, стоя на месте с продвижением вперед. Учить лазать по канату.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по веревке боком) Учить прыгать через предметы «Лягушки»</p>	<p>С короткой скакалкой.</p>	<p>2. Прыжки на одной ноге, стоя на месте. 3. Лазание по канату.</p> <p><u>2 неделя</u></p> <p>1. Бег по наклонной доске. 2. Ходьба по веревке боком. 3. Прыжки по скамейке «Лягушки».</p>	<p>«Горелки»</p> <p>«Мастер мяча».</p>	<p>Упражнения для мышц туловища и конечностей, развитие ловкости, меткости.</p>
<p>Май (3-4 недели)</p>	<p>«Школа мяча».</p>	<p><u>3 неделя</u> Закреплять технику бросков и ведения мяча. Формирование навыков правильной осанки в играх.</p> <p><u>4 неделя</u> Закреплять технику бросков и ведения мяча. Поддержание интереса детей к различным видам спорта.</p>	<p>С большим мячом.</p>	<p><u>3 неделя</u></p> <p>1. Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол. 2. Ведение мяча правой и левой руками. 3. Ходьба на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.</p> <p><u>4 неделя</u></p> <p>1. Катить мяч правой и левой руками присев. 2. Бросок вверх, хлопок и поймать. 3. Ведение мяча парами, прямо.</p>	<p>«Чехарда».</p> <p><b>«Киик – Пуур» (Волк во рву)</b></p> <p>«Третий лишний».</p>	<p>Упражнения на координацию движений, ловкости, укрепление мышц спины.</p> <p>Упражнения для мышц живота, спины.</p>
<p><b>Развлечение № 9 Спортивная игра «Зарничка»</b></p>						

## Планируемые результаты освоения программы

Возраст ребенка	Что осваивает ребенок
<p style="text-align: center;">Младший дошкольный возраст (3 – 4 года)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;</li> <li>3. Сохранять правильное положение тела;</li> <li>4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;</li> <li>5. Бегать, не опуская головы;</li> <li>6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания;</li> <li>7. Ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;</li> <li>8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;</li> <li>9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Средний дошкольный возраст (4 -5 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>2. Сохранять исходное положение;</li> <li>3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</li> <li>8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;</li> <li>9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;</li> <li>10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.</li> </ol>

<p>Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)</p>	<p align="center"><b>(старшая группа)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;</li> <li>4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);</li> <li>6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>7. Самостоятельно проводить подвижные игры.</li> </ol>
	<p align="center"><b>(подготовительная группа)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);</li> <li>7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;</li> <li>8. Организовать игру с группой сверстников</li> </ol>

### **Организация оценки индивидуального развития детей.**

Авторы программы «Истоки» совместно со специалистами Московского центра качества образования разработали показатели оценки качества образования в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Эта оценочная методика используется для оценки индивидуального развития детей. Данная методика нацелена на интегральные показатели развития и базисные характеристики личности, которые представлены в программе на конец каждого психологического возраста. Соотнесение реальных проявлений ребёнка в его поведении и деятельности с этой «идеальной»

картиной дает представление о том, насколько успешен ребёнок в освоении программы. Оценка индивидуального развития проводится посредством наблюдения за деятельностью ребёнка, бесед, анализа продуктов детской деятельности. Периодичность обследования 2 раза в год (октябрь, апрель). Результаты диагностики используются для следующих образовательных задач: поддержка ребёнка, построение его индивидуального образовательного маршрута, индивидуализация работы с подгруппой детей. Результаты мониторинга анализируются, оформляются в карту индивидуального развития каждого ребенка. Проводимая таким образом работа позволяет сделать вывод, насколько ребёнок успешен в освоении программы, своевременно заметить тех детей, чьё развитие отличается от возрастной нормы и спланировать работу по коррекции недостатков.

### **Литература**

1. Образовательная программа «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой 2011 г.
2. Буцинская П.П., Васюкова В. И., Лескова Г.П.  
Общеразвивающие упражнения в детском саду. (1990г.)
3. Методическое пособие «Са – Фи – Дансе» под редакцией  
Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са – Фи – Дансе» (2011 г.)
4. Громова И.Н. Спортивные игры для детей. (2008г.)
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А..  
Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. (1971г.)
6. Пензулаева Л.И..  
Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет (1998г.)
7. Утробина К.К..  
Занимательная физкультура в детском саду. (2004г.)
8. Фролов В.Г..  
Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. (1983г.)
9. Швалева Т.А..  
Игра. Творчество. Ребенок. (2003г.)