

МАДОУ УМР Упоровский детский сад «Солнышко»

Утверждаю:

И.о. директора

/Зайцева О.С./

Протокол №7

От « 22 » сентября 2015 г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Общая физическая подготовка – «Ступеньки»».**

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст обучающихся – 3-6 лет

Срок реализации программы -1 год

Седова Марина Адольфовна-

**методист по спорту Упоровского
сельского поселения**

Упорово - 2015 г.

Общая физическая подготовка.

Возраст обучающихся – 3-6 лет.

Срок реализации – 1 год.

Пояснительная записка.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Занятия должны проводиться три раза в неделю по два академических часа.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников **к здоровому образу жизни.**

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Тестирование	4								2	2
Соревнования	4		1	1			1		1	
Всего часов	68		7	13	10	11	10	10	5	2

Содержание изучаемого курса.

История физической культуры.
 Физическая культура и спорт в России.
 Понятие о физической культуре.
 Значение занятий физической культурой.
 Распорядок дня и двигательный режим.
 Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

ГИГИЕНА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, ТРАВМАТИЗМ,
 Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
 Закаливание. Основные причины травматизма.
 Признаки заболевания.
 Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

САМОКОНТРОЛЬ, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.
 Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.
 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ГИМНАСТИКА.
 Строевые упражнения.
 Построения и перестроения.
 Шеренга, колонна, размыкание.
 Расчет по порядку.
 Рапорт.
 Ходьба в ногу.
 Строевой шаг.
 Интервал.
 Дистанция.
 Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.
Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно;
Из колонны по одному в колонну по два.
Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Группировка.
Перекувырки.
Кувырок вперед.
Стойка на лопатках.
«Мост».
Поворот в сторону.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);
Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.
Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ.

На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА,

Ходьба обычная и с различными положениями рук.
С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
Высокий старт.
Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
Кросс 300м , медленный бег , финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

МЕТАНИЕ.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«У ребят порядок строгий»

«Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«Вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

«Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол.

Правила игры:

Передвижения. Остановка шагом и прыжком.

Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.

Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

Броски мяча в корзину после ведения.

Забивание мяча при ведении и броске.

Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

ВОЛЕЙБОЛ.

Перемещение из стойки.

Передача мяча с верху двумя руками.

Нижняя прямая подача.

Тактические действия в нападении и защите.

ЛЫЖИ.

Строевые упражнения с лыжами.

Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ.

Ступающий шаг.

Скользкий шаг.

Переменный.

Двухшажный ход.

Одновременный.

Одношажный ход.

Сочетание лыжных шагов.

Основные элементы тактики лыжных гонок.

Подъем.

Подъем «Лесенкой»

СПУСК.

Прямой спуск.

Прямой спуск и косой спуск.

Спуск с высокой стойки.

Спуск в низкой стойке.

Торможение.

Торможение «Плугом».
Торможение «Полуплугом».
Повороты переступанием.
Преодоление бугров и впадин.
Преодоление уступа, выступа.
Соревнования.
Ходьба на лыжах 300м.

Выполнение контрольных нормативов.
Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Контрольные занятия и соревнования.

1). Сентябрь.

- Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике (бег 300м.)
- участие в окружных соревнованиях. Кросс «Золотая осень».
- проведение досуга «Веселые мячики».

2). Октябрь.

- проведение шашечного турнира между воспитанниками - участие в окружных соревнованиях по шашкам.
- проведение досуга

3). Ноябрь.

- «Весёлые старты» - .
- Окружные соревнования «Весёлые старты».
- проведение досуга «Раз – прыжок, два – прыжок».

4). Декабрь.

- игры со снегом.

5). Январь.

- Спортивный праздник «Зимушка- Зима».

6). Февраль.

- Показательные выступления по ритмической гимнастике.
- Окружные соревнования по ритмической гимнастике.

7). Март.

- досуг «Веселая эстафета».

8). Апрель.

- Досуг с играми- эстафетами (на знакомом материале).

9). Май.

Спортивный праздник « Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Тематическое планирование.

Октябрь.

1зан. - История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.

Подвижные игры по желанию детей.

2 зан. – Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».

Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.

ОРУ с обручем.

Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.

Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

3 зан. – ОРУ с мячом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.

Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

4 зан. – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.

ОРУ без предмета.

Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).

Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Подвижная игра с бегом «День и ночь».

Ознакомление с игрой в шашки.

5 зан. – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с разбега. Развивать координацию движения.

ОРУ с мячом. Школа мяча. Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди. Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении.

Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

6 зан. – Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево.

Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением.

Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

Игра в шашки. Обучение тактики ведения игры.

7 зан. - Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в даль медбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость.

Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

Игра в шашки с партнером по команде.

8 зан. - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения.

Легкая атлетика. Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения. Игра в шашки. Развитие интеллектуальных способностей.

Ноябрь.

1 зан. – Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма.

Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

2 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение.

Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость.

Подвижная игра «Мяч среднему»

3 зан. – Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.

Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки.

Лазание одноименным способом (обучение).

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего. Прыжок в глубину (закрепление).

Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

4 зан. – Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – враспынную). Прыжки через небольшое возвышение (серия).

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).

Подвижная игра с элементами баскетбола.

5 зан. Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски медбола от груди. Развивать силу.

Гимнастика: ОРУ с медболом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Упражнение на равновесие (балансировка на медболе стоя руки в стороны). Ходьба по рукоходу. Закреплять разноименный способ лазания.

Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».

6 зан. – Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.

Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.

Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

7 зан. – Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин.

Гимнастика. ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма. Укреплять желание регулярно заниматься упражнениями.

Школа мяча: закреплять передачи мяча с низу, с верху, от груди, как на месте, так и в движении. Развивать глазомер, координацию движения. Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма.

8 зан. – Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком. Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

Декабрь.

1 зан. – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.

Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Признаки заболевания. Основные причины травматизма.

Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».

2 зан. – Ходьба и бег с заданиями.

Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.

Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху.

Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

3 зан. – Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание.

Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие.

Подвижная игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».

4 зан. – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега.

Гимнастика: ОРУ с медболом. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.

Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях.

Игра «Перебрось мяч через сетку».

5 зан – Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер.

Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга.

Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

6 зан. – Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами(лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком).

Подвижная игра: « Попади в мяч».

7 зан. – Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений , стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

8 зан. – Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге)

Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках.- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

Январь.

1 зан. – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание попластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.

Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

2 зан. – Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.

Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».

3 зан. – Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.

Гимнастика ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».

4 зан. – Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость.

Гимнастика ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге, перекаты.

Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», « Мяч водящему».

5 зан. – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой.

Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами.

Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», « Ловишки».

6 зан. – Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.

Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком,

проползание под шнуром(высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».

7 зан. – Строевые упражнения . Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.

Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.

Гимнастика Танцевально- ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе , беге.

Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».

8 зан. – Легкая атлетика Ходьба с различными заданиями. Чередование с ходьбой разными способами(скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед, другая сзади). Прыжки через различные предметы разными способами.

Гимнастика: использование танцевально-ритмических упражнений. Уметь согласовывать движения в ходьбе, беге под музыку, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера. Выполнение варианта ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Удочка».

Февраль.

1 зан.- Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Метание снежков в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка: Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Спуски с пологого склона, подъемы способом «лесенка» на пологий склон. Прохождение дистанции 300метров на выносливость.

Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

2 зан. – Легкая атлетика ОРУ с флажками. Метание снежков в вертикальную цель.

3 зан. – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание снежков разными способами.

4 зан. – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание в цель, на дальность.

Лыжная подготовка: Подготовка к окружным соревнованиям по лыжам. Прохождение дистанции 300метров на скорость.

5 зан. – Строевые упражнения: Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами.

Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см).

Многоскоки. Прохождение полосы препятствия.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

6 зан – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения).

Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.

Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

7 зан. – Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.

Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Попади в обруч».

8 зан. – Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте.

Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».

Март.

1 зан. – История физической культуры. Развитие физической культуры в России.

Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе.

Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

2 зан. – Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении.

Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».

3 зан. – Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

4 зан. – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.

Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

5 зан. – Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

6 зан. – Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

7 зан. – ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места.

Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок».

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков».

8 зан. – Ходьба и бег со сменой направления и темпа.

ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика:

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами.

Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

Апрель.

1 зан. – Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа.

Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.

2 зан. – Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную.

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта.

Прыжки с места в длину.

Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил – беги в конец колонны(отбил-прием мяча снизу двумя руками).

3 зан. –Строчные упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель.

Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

4 зан.– Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.

Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

5 зан. – Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку.

Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».

6 зан. – Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

7 зан. – Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

8 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках.

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».

Май.

1 зан. – Ходьба, бег с заданиями: в рассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами.

Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук.

Подвижная игра по желанию детей.

2 зан. – Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах.

Подв. Игра: «Попади в корзину».

3 зан. – Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением.

Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

4 зан. – Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.

Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие.
Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан. – ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки».

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

Тестирование: прыжки в длину с места.

6 зан. – ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.

Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».

7 зан. – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

8 зан. – Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность.

Бег на короткие дистанции 30м. Тест.

Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом».