****

**Пояснительная записка**

Цельюобразования в области «Здоровье и физическая культура» в дошкольных учреждениях является поэтапное достижение свойственное каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление.

В возрасте 5-7 лет у детей имеется определённая готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности. В соответствии с целью формируются задачи:

* формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях;

* расширение двигательного опыта посредством усложнения ране освоенных движений и упражнений, и овладение новыми двигательными с повышенной координационной сложностью;
* совершенствование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и формирование правильной осанки;
* расширение функциональных возможностей системы организма;
* формирование практических умений и навыков по использованию подвижных игр и элементов соревнования в оздоровительных формах организации физической культуры.

Структурные разделы программы.

* 1. «Основы знания о физической культуре»
	2. « Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью»
	3. «Требования к уровню подготовленности дошкольников» Каждый из разделов по своему достижению и направленности отражает преемственность в освоении материала по физической культуре.

Распределение программного материала

|  |
| --- |
| Разделы и темы программного материала |
| Основы знаний по физической культуре |
| 1.Правила поведения на занятиях физической культурой |
| 2.Правила проведения утренней зарядки |
| Способы физической деятельности |
| 1. Гимнастика с основами акробатики |
| 2.0бщеразвивающие упражнения |
| 1. Оздоровительные упражнения
 |
| 1. Лёгкая атлетика
 |
| 1. Подвижные игры
 |
| 1. Санки
 |

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре дошкольники должны:

**Иметь представления:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* об основных правилах личной гигиены;
* о соблюдении техники безопасности на занятиях физической культурой;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направлено воздействующих на выполнение правильной осанки;
* выполнять комплекс дыхательных упражнений;
* выполнять комплекс утренней зарядки;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **дата** | **факт** | **примечание** |
| 1 | Что мы будем делать на физкультуре.Организующие команды. |  |  |  |
| 2 | Бег; прыжки. Организующие команды. |  |  |  |
| 3 | Организующие команды. Повороты налево, направо, кругом. |  |  |  |
| 4 | Исходные положения**.** Игра «Удочка».  |  |  |  |
| 5 | Построение и перестроение по одному в шеренгу. Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 6 | Построение в колонну по 2 человека. Имитационные упражнения. |  |  |  |
| 7 | Имитационные упражнения. «Дровосек». Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, от груди |  |  |  |
| 8 | Перестроение в круг на вытянутые руки в стороны.Имитационные упражнения. «Качели». |  |  |  |
| 9 | Игры с прыжками «Попрыгунчики - воробушки».Имитационные упражнения. «Мостик». |  |  |  |
| 10 | Ведение мяча двумя руками. Имитационные упражнения. «Пили дрова». |  |  |  |
| 11 | Бег «змейкой » по диагонали. Имитационные упражнения. «Ласточка». |  |  |  |
| 12 | Ползанье на четвереньках, змейкой между предметами. Имитационные упражнения. «Березка». |  |  |  |
| 13 | Имитационные упражнения. «Футболист, насос». Переброска мяча друг другу из разных исходных |  |  |  |
| 14 | Ходьба гимнастическим шагом. Прокатывание мяча правой и левой рукой и ногами. |  |  |  |
| 15 | Ходьба гимнастическим шагом. Остановка после ходьбы.  |  |  |  |
| 16 | Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба на носках, на пятках. |  |  |  |
| 17 | Ходьба в полуприсяде. |  |  |  |
| 18 | Бег обычный; на носках. Бег с высоким поднимаем бедра. |  |  |  |
| 19 | Бег с высоким поднимаем бедра. |  |  |  |
| 20 | Бег с захлёстом голени.  |  |  |  |
| 21 | Бег с выносом прямой ноги. Ходьба и бег с выполнением заданий. |  |  |  |
| 22 | Бег с ускорением. |  |  |  |
| 23 | Бег с ускорением. Игра «Мы – весёлые ребята». |  |  |  |
| 24 | Прыжки на двух ногах. Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 25 | Прыжки на месте с поворотом. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 26 | Прыжки на месте на одной ноге. Игры со скакалками: «Кто как умеет?» (показ своих движений) |  |  |  |
| 27 | Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах на месте разными способами (скрестно, врозь, одна нога вперед, другая назад), с чередованием с ходьбой. |  |  |  |
| 28 | Броски большого мяча вверх.Бросание мяча двумя руками с хлопками Игры «Попади в круг». |  |  |  |
| 29 | Броски с отскоком от пола.Отбивание мяча на месте, с продвижением вперед  |  |  |  |
| 30 | Броски на дальность. Игра «Охотник и утки». |  |  |  |
| 31 | Метание малого мяча.Метание вдаль правой и левой рукой. Ведение мяча правой, левой рукой.  |  |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения. Перекаты. |  |  |  |
| 33 | Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролёта на другой. Акробатические упражнения. Перекаты. |  |  |  |
| 34 | Гимнастические упражнения на скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 35 | Полоса препятствий. Прыжки через скакалку. |  |  |  |
| 36 | Передвижение по гимнастической скамейке. |  |  |  |
| 37 | Танцевальные упражнения. Шаги с подскоком. Прыжки через скакалку. |  |  |  |
| 38 | Танцевальные упражнения. Перескакивание с ноги на ногу. |  |  |  |
| 39 | Танцевальные упражнения. Шаг польки с притопом. |  |  |  |
| 40 | Танцевальные упражнения. Приставные шаги. |  |  |  |
| 41 | Танцевальные упражнения. Шаги и хлопки в различном ритме. |  |  |  |
| 42 | Танцевальные упражнения. Закрепление. |  |  |  |
| 43 | Ходьба на носках. |  |  |  |
| 44 | Виды ходьбы под музыку. Игра «Сделай фигуру».  |  |  |  |
| 45 | Упражнения на контроль осанки в движении. |  |  |  |
| 46 | Упражнения для укрепления мышц. Игра «Бездомный заяц». |  |  |  |
| 47 | Упражнения для укрепления мышц. Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 48 | Упражнения для укрепления мышц. Игра «Бездомный заяц». |  |  |  |
| 49 | Ходьба на носках, на пятках. |  |  |  |
| 50 | Ходьба на внешней стороне стопы. |  |  |  |
| 51 | Закрепление. Ходьба гимнастическая, с перекатом пятки на носок, в чередовании с бегом в медленном темпе |  |  |  |
| 52 | Повторение. Танцевальные упражнения. |  |  |  |
| 53 | Комплекс упражнений для формирования правильного дыхания. |  |  |  |
| 54 | Полное дыхание. Игры «Пролезь в обруч». |  |  |  |
| 55 | Верхнее дыхание. Бег в медленном темпе 1,5-2 минуты. |  |  |  |
| 56 | Верхнее дыхание. Упражнения. |  |  |  |
| 57 | Нижнее дыхание. Упражнения. |  |  |  |
| 58 | Среднее дыхание. Упражнения.  |  |  |  |
| 59 | Упражнения для профилактики и коррекции зрения. |  |  |  |
| 60 | Упражнения для профилактики и коррекции зрения. |  |  |  |
| 61 | Упражнения для профилактики и коррекции зрения. |  |  |  |
| 62 | Упражнения на внимание. |  |  |  |
| 63 | Упражнения на внимание. «Кого назвали, тот ловит мяч» |  |  |  |
| 64 | Упражнения на внимание. Игра «День –ночь» |  |  |  |
| 65 | Упражнения на двигательную память.  |  |  |  |
| 66 | Упражнения на двигательную память. |  |  |  |
| 67 | Упражнения на двигательную память. Игры – эстафеты. |  |  |  |
| 68 | Спортивные игры. Футбол.  |  |  |  |
| 69 | Спортивные игры. Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. |  |  |  |
| 70 | Спортивные игры. Волейбол |  |  |  |
| 71 | Спортивные игры. Выжигалы |  |  |  |
| 72 | Спортивные игры. Лапта |  |  |  |
| 73 | Спортивные игры. .Волки и зайцы |  |  |  |
| 74 | Спортивные игры. Пятнашки |  |  |  |
| 75 | Спортивные игры. Баскетбол. «Проведи мяч» (ударяя его о пол). |  |  |  |
| 76 | Спортивные игры. Футбол Игры «Пробеги с мячом» (ведение ногами - элементы футбола) |  |  |  |
| 77 | Спортивные игры. Баскетбол. |  |  |  |
| 78 | Спортивные игры. Волейбол. |  |  |  |
| 79 | Спортивные игры. Волейбол. |  |  |  |
| 80 | Спортивные игры. Волейбол. Игры – эстафеты с мячом. |  |  |  |
| 81 | Спортивные игры. Волейбол. Игра «Два Мороза». |  |  |  |
| 82 | Спортивные игры на свежем воздухе. Волк и козлята |  |  |  |
| 83 | Спортивные игры на свежем воздухе. Выжигалы |  |  |  |
| 84 | Спортивные игры на свежем воздухе. Лапта |  |  |  |
| 85 | Спортивные игры на свежем воздухе. Третий лишний. |  |  |  |
| 86 | Спортивные игры на свежем воздухе. Цепи кованы. |  |  |  |
| 87 | Спортивные игры на свежем воздухе. Волк и зайцы. |  |  |  |
| 88 | Спортивные игры на свежем воздухе. Прыжки на одной ноге и с продвижением вперед. Прыжки с поворотом. |  |  |  |
| 89 | Игра «Зайчик». |  |  |  |
| 90 | Игры на свежем воздухе. Игра «Кольцо». |  |  |  |
| 91 | Игра «Волк и козлята». |  |  |  |
| 92 | Игра «Лесные домишки». |  |  |  |
| 93 | Спортивные игры на свежем воздухе. |  |  |  |