**План работы на 2016 – 2017 учебный год с детьми старшего дошкольного возраста, показавшими по итогам мониторинга по физической культуре и наблюдений педагога лучший результат в группе.**

**Наименование дополнительной программы**, составленной инструктором по ф/к: «Юные спортсмены»

**Возраст детей: 5 – 6 лет**

**Форма НОД подгрупповое,** 8 человек.

**Продолжительность НОД** (дополнительное занятие) 25 минут

**Продолжительность курса**:

Июнь2016 – август (отбор детей)

Сентябрь 2016– апрель2017 (работа по программе «Юный спортсмен»)

**Количество НОД в неделю** 1

**Количество НОД в месяц** 4

**Количество НОД в год** 38

**Педагог**  Инструктор по физической культуре Дмитриева Галина Николаевна

**Цель** **программы:**

- Общее укрепление организма через использование эстафетных заданий, соревновательных упражнениях, игр.

- Дальнейшее повышение уровня физического развития.

**Задачи:**

-Подготовить дошкольников к районным соревнованиям.

- Совершенствовать развитие функциональных возможностей всех органов и систем;

- Развивать двигательные умения и навыки, ловкость, выносливость, скоростные качества.

- Воспитывать интерес к занятиям физической культуры, личным и коллективным достижениям и успехам.

**Предполагаемый результат:** К концу курса у дошкольников улучшится не только общая физическая подготовленность, но и укрепится здоровье в целом, удовлетворится биологическая потребность детей в движении.

Развитие общих способностей детей и их физических способностей.

**Сентябрь 1 – 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору под музыку** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Подвижные игры** |
| Построения. Перестроения. Равнение на ведущего.  Обычная ходьба, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  Подскоки. Приставной шаг вправо лицом, спиной. | Бег обычный. | **Тема «Вот и лето пролетело!»**  Музыкальная композиция «Рыбачок»  М.Старокадомский  (Развивать координацию движений, воображение, фантазию; формировать правильную осанку) | 1.Беговая с малым мячом.  2.Прыжковая эстафета (из обруча в обруч, 3 шт. на расстоянии 30 см)  3.Погрузка овощей и фруктов (две корзинки пустые два обруча, мелкие мячи по количеству детей)  4.Отработка прыжкового элемента сидя на мяче прыгуне /1)на одном месте, не двигаясь по залу, 2)продвигаясь поточно по кругу друг за другом). Учить правильно держать мяч за ушки, не расставлять в стороны ноги. | **1. П /И «Невод»**  Цель: развивать быстроту и ловкость.  Половина детей встают в круг, берутся за руки – они «невод». Остальные дети – «рыбки», то забегают в круг, то выбегают из него.  Рыбы плавают в водице,  Хорошо им там резвится.  Щуки, карпы, караси, и сомы, и пескари,  Берегитесь рыбаков, невод уж у них готов!Хлоп!  Пойманные становятся в круг, увеличивая невод.Затем дети меняются ролями.  **2. «Угадай чей голосок» (м/п)** |

**Сентябрь 3 – 4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору под музыку** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Подвижные игры** |
| Обычная ходьба. Упражнение «Великаны и гномы».  Ходьба со сменой направления по сигналу.  Ходьба спиной вперёд. | Лёгкий бег на носках.  Бег со сменой темпа движения (быстро, медленно) | «Кузнечик» В.Шаинский  Учить детей двигаться в соответствии с настроением музыки  Развивать умение ориентироваться в пространстве | 1.Беговая эстафета с большим (диаметр 20 см) мячом.  2. Прокатывание большого мяча (мяч фитбол) вокруг кегли.  3.Прыжковая через верёвочки (расстояние 40 - 50см)  4. Эстафета с прыгуном. | **1.П/И «Горох»**  Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; развивать умение держать неподвижную позу.  Ох – ох, ох – ох! Уродился горох!. (Ходьба вокруг «вороны» по кругу), Круглый да сладкий, вкусный да гладкий.  Ох – ох, ох – ох! Раскатился горох (Бег врассыпную по залу)  Ты попробуй найди и горох собери! (Приседают, прикрывая голову руками, и замирают), Ворона ходит между ними, осаливая ладонью шевелящихся.  **2. М/П игра «Угадай кто ушёл»** |

**Октябрь 1 – 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору под музыку** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| Построение. Равнение. Перестроения.  Обычная ходьба. Ходьба парами. Ходьба со сменой положения рук по сигналу. На внутренней и внешней стопе. С высоким подниманием колен. С закрытыми глазами по сигналу. В рассыпную. | Бег обычный, с ускорением по диагонали.  Бег в рассыпную | **Тема «Осень разноцветная»**  Музыкально – ритмическая композиция «Разноцветная игра»  Учить детей выразительности движений, быстроте реакции; развивать музыкальную память, эмоциональность, обогащать разнообразными видами движений: имитационными движениями | 1.Игровое задание «Кто быстрее» (колонна, шеренга, круг).  2.Прокатывание большого мяча (фитбол) вокруг кегли.  3.Эстафета с обручами (три обруча, отбивать мяч D – 20см)  4.Подтягивание по гимнастической скамейке (хват с боков двумя руками) | **1.П / И «Паук и мухи»**  Цель: развивать ловкость, быстроту, увёртливость.  Дети делятся на две группы. Первая группа стаёт в круг, берётся за руки, поднимает их вверх, образуя «паутину». Вторая группа – «мухи». Дети – «мухи» то забегают в круг, то выбегают из него.  Сеть развесил паучок,  Лёг, как будто в гамачок.  Мушки, не пугайтесь!  Летите, покачайтесь!  Дети по команде опускают руки вниз, пойманные становятся в круг.  **2. Игровое упражнение «Стань первым**» (ходьба со сменой ведущего**)** |

**Октябрь 3 – 4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| В колонне по одному. Игровое задание «Один – двое». На внешней стороне стопы (медведи). На прямых ногах, носки в стороны, руки крылья прямые вниз «Пингвины». Змейкой длинной, короткой. | Бег с остановкой по сигналу. Бег с подскоками. Бег спиной вперёд | **Тема: «Я вырасту здоровым»**  Музыкально – ритмическая композиция «Мячик»  Учить детей воспринимать музыку, чувствовать её настроение и передавать в движении, развивать чувство ритма. | 1.Комбинированная эстафета (подлезь под дугу, добеги до обруча, подними флажок вверх, положи, обратно бегом).  2.Прокатывание большого мяча вокруг кегли.  3.Эстафета с обручами и мячом ( отбей, принеси)  4.Подтягивание по гимнастической скамейке двумя руками, кубик оббежать, эстафету передать. | **1.П / И«Цапля»**  Цель: совершенствовать навыки безопасного бега с ловлей и увёртыванием.  Перед началом игры выбирается «цапля». Остальные дети – «лягушки». Ребёнок – «цапля» ходит с высоким подниманием бедра и говорит:  Птица с длинными ногами,  Цапля с тонкими ногами  По болоту шагает и лягушек считает:  «Один, два, три, четыре, пять…  Надоело считать.  Дальше – шесть, дальше – семь.  Лучше их поймаю, съем! |

**Ноябрь 1 – 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ под музыку** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| Ходьба обычная., на носках, на пятках. Ходьба локтем доставая противоположное колено. Боковой галоп со сменой направления вправо – влево по сигналу. Игровое упражнение «Гора – кочка» | Буг по кругу в колонне по одном, парами, прямой галоп (Лошадка), в рассыпную. | **Тема: Праздники России:**  «День народного единства»  Музыкально – ритмическая композиция  «Вместе весело шагать»  В. Шаинский  Формировать коммуникативные навыки, нравственные качества: дружбу, взаимопомощь, доброту; красивую походку, осанку | 1.Беговая с малым мячом.  2. Прыжковая эстафеты «Пингвины» (селиконовый мяч, зажат между ног)  3.Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (попеременно: правая – левая)  4. «Ползание через тоннель»  5. «Прыжки на мяче хоппе. | **1.П /И «Непоседа воробей»**  Цель: тренировать детей в прыжках и беге.  Непоседа воробей прыгает и кружится,  Очень радуется он: не замёрзла лужица.  Хорохориться, храбрится!  Только «мяу» он боится!  **2 .П /И на внимание «Запретное движение»**  Цель: развивать внимание.  Ребята должны повторять за ведущим разные движения, кроме запретного (ведущий заранее показывает его). |

**Ноябрь 3 – 4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| Х. обычная. Х вы на носках, на пятках, на своде стопы, доставая руками, сложенными полочкой коленей. Х. в рассыпную – по команде «Не оставайся на земле» взобраться на возвышение» (и/у). | Бег по кругу со сменой темпа движения. Приставным шагом лицом в круг, спиной. С захлёстыванием голени назад. | Музыкально – ритмическая композиция «Оле – оле»  Развивать координацию движений, творческое воображение, смекалку и быстроту реакции | 1.Беговая с флажком.  2. «Пожарные» (добежать до шведской лесенке, подняться до колокольчика, слезть не пропуская реек, прибежать, эстафету передать..  3. «Передал – садись» (с большим мячом)  4.Тоннель.  5.Эстафета «Клоун» (с воздушными шарами) | **1.П / И «Гори – гори ясно»**  Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек. Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Посмотри на небо, Птички летят, Колокольчики звенят!Раз, два, три! Последняя пара беги!  Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.  **2.П /И «Летает – не летает»** |

**Декабрь 1 – 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| Построение. Равнение. Перестроения.  Обычная ходьба. Ходьба парами, тройками. Ходьба со сменой положения рук по сигналу. Перекатом с пятки на носок. | В колонне по одному, змейкой, с заданиями – поворот 360 градусов, высокие четвереньки, низкие, средние по сигналу. | **Тема: Новый год/«Гости из сказок»**  Музыкально – ритмическая композиция «Бу – ра – ти – но»  Развивать координацию слухового восприятия музыкального произведения и двигательную активность | 1.Прокатывание большого мяча.  2.Эстафета со снежками:  подтягивание по скамейке двумя руками, добежать до обруча, взять снежок, обратно бегом.  3. «Сквозь снежный тоннель»  4.Эстафета с клюшкой и шайбой (быстро проведи)  5.Прыгун | **1.П /И «Мороз»**  Цель: развивать у детей умение бегать с ускорением и увёртыванием, чётко соблюдать правила.  Ох, мороз, мороз, мороз,  Мёрзнут руки, мёрзнет нос.  Нас мороз не обижай, не пугай, не угрожай!  Хватит по лесу трещать, тебе мороз нас не догнать  **2.Игра с Дедом Морозом «** (малоподвижная)  Цель: развивать фантазию и творчество при придумывании разнообразных движений.  Дед Мороз, Дед Мороз, не щипай нас за нос.  Что мы делали вчера, отгадать тебе пора. |

**Декабрь 3 - 4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| Построение. Равнение. Перестроения.  Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках, по сигналу с поворотом кругом. Прыжки с продвижением вперёд. Ползание на низких четвереньках. | Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег в рассыпную | Тема: "Новый год"  Музыкально – ритмическая композиция «Поросята» Д. Уотт  Развивать имитационные движения –«бросание снежков», «стряхивание снега» | 1.Беговая со снежком  2. Прокати снежный ком.  3.Точно в цель (добежать до корзинки с ватными снежками, взять бросить в цель на стене, обратно бегом, эстафету передать)  4.Пржковая через кубики h – 10 – 15 см)  5. И\У «Займи снежный домик» | **1.П / И «Снежная баба».**  **Цель: развивать навыки бега с** ловлей и увёртыванием, речь, память.  Мы слепили это чудо в 5 минут.  Как зовут такое чудо, как зовут?  - Снежная баба.  К снежной бабе близко – близко подойдём,  Снежной бабе низкий – низкий наш поклон.  Мы над бабой посмеёмся ха – ха – ха,  Хороша ты наша баба, хороша.  1, 2, 3, нас ты баба догони! |

**Январь 1 – 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, задания, эстафеты** | **Игры** |
| Построения Равнение, Перестроение. Ходьба на носках, пятках, перекатом. Х. по диагонали.  Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу-прыжки на двух ногах | Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу | Музыкально ритмическая композиция «Зарядка» (Кукутики)  Учить детей воспринимать музыку, чувствовать её настроение и передавать в движении, развивать чувство ритма. | 1.«Кто скорее к флажку» (бум-бег на носках, канат-прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)  2.«Сумей перепрыгнуть» (прыжки широким шагом по следам)  3.Перегрузи снежки (две команды сидят на скамейке , первый берёт снежок передаёт следующему, последний складывает в корзину)  4.Прыгун | **1.П / И «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»**  Цель: совершенствовать умение ловко и быстро перебегать из одного дома в другой.  Я - Мороз Красный нос,Я – Мороз Синий нос.Удалые мы два брата,  Заморозим вас, ребята.  Д: Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!  **2.П / И «Назови ласково» (малоподвижная)**  Цель: развивать умение быстро ловить мяч и бросать его обратно, речь и внимание.  Зима – зимушка, снег – снежок, ветер – ветерок, снеговик – снеговичок, ком – комочек, санки – саночки, гора – горочка, мороз – морозушка, ёлка – ёлочка, конфета – конфеточка, хлопушка – хлопушечка, игрушка – игрушечка |

**Январь 3 – 4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, эстафеты** | **Игры** |
| Х. на носках, пятках, на внешней стороне стопы.  Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом. | Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу | Музыкально – ритмическая композиция  «Эй, лежебоки»  Развивать умение передавать игровые образы с помощью жестов, мимики | 1.Беговая со снежком  2.Попади мячом в обруч (3 шт.)  3.Ползание по скамейку, подтягиваясь двумя руками.  4. Тонель  5. И /У «Возьми снежок» | **1 П / И».На северном полюсе»**  Цель: развивать скоростные качества в беге, ловкость, быстроту, память.  Водящие (белые медведи) – 2 человека, за чертой на одном конце зала. Все дети за другой чертой.  Д : где здесь белые медведи? Спят, наверное, соседи.  Где – то близко от ребят. Вот они, на льдине спят.Мы в ладоши хлоп – хлоп. Мы ногами топ – топ.  Их разбудим мы сейчас, ну – ка, догоните нас. Дети убегают. До кого медведи дотронутся, те выходят из игры. |

**Февраль 1- 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, эстафеты** | **Игры** |
| Построения. Равнение. Перестроение.  Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу | Бег медленный.  Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть). | Музыкально – ритмическая композиция «Лесная зарядка»  Учить детей двигаться в соответствии с настроением музыки | 1.Беговая с малым мячом.  2. Мяч капитану.  3.Передача мяча над головой.  4.Отбивание мяча до кубика, обратно бегом.  5. Прыгун. | **1.П / И «На южном полюсе».**  Цель: имитация движений в соответствии с текстом, развитие ловкости и быстроты при беге в рассыпную.  Чёрно – белые пингвины далеко видны на льдинах.  Как они шагают дружно, показать нам это нужно.  Оттопырили ладошки и попрыгали немножко.  А увидели моржа, разбежались кто куда  **2.П /И с мячом «Подбери признак»**  Цель: развивать умение ловить мяч, речь, сообразительность.  Например: Зима – холодная, студёная, морозная, снежная…  Небо – хмурое, пасмурное, низкое, голубое…  Снег – пушистый, белый**,** рыхлый, холодный… |

**Февраль 3 – 4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, эстафеты** | **Игры** |
| И /У «Быстро в колонну, шеренгу, круг, по диагонали».  Х. в рассыпную. | Бег по кругу обычный.  Бег на носках по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали | Музыкально – ритмическая композиция «Весёлый ветер» | 1.Пролкатывание большого мяча.  2.Переправа по следам.  3.Точно в цель (киндеры, нетрадиционное оборудование для метания)  4.Перетягивание каната.  5.Клоун (с малыми мячами) | **1.П /И «Снежинки»**  Цель: развивать у детей умение действовать согласованно в коллективе, быстро становиться в круг по сигналу.  Играющие образуют 2 круга.  Мы снежинки, мы снежинки, очень белые пушинки. Мы летим, летим по кругу, очень нравимся друг другу. Воспитатель:  Дунул ветер, разлетайтесь! В воздухе не потеряйтесь!(Дети ходят и бегают врассыпную под музыку. По команде «Снежинки!» должны быстро встать в свой круг. |

**Март 1 – 2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, эстафеты** | **Игры** |
| Построения. Равнения. Перестроения.  Ходьба с хлопками на 4 счёта: ладошки, по щёчкам, над головой, по плечам.  Ходьба змейкой за направляющим. | Бег обычный, по сигналу лечь на живот. | Музыкально – ритмическая композиция «Весёлые путешественники». Развивать умение быстро переключаться с одного движения на другое. | 1.Эстафета с обручами и мячом.  2.Прокатывание мяча вокруг кубика.  3. Подтягивание по скамейке.  4. Тоннель.  5. Прыгун. | **1.П / И «Эй, ловишка, выходи!**  Цель: совершенствовать навыки бега с ловлей и увёртыванием.  Мы шагали по площадке, только строили догадки –  Кто нас будет догонять? От кого нам убегать?  Эй, ловишка выходи! Нас попробуй догони!  Ловишка:  Быстро всех переловлю. Я ловить ребят люблю.  **2. М / П игра «Затейники»** |

**Март 3 – 4 неделя.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, эстафеты** | **Игры** |
| Построения. Равнения, Перестроения. | Обычный бег.  Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег, высоко поднимая колени | Музыкально – ритмическая композиция «На большом воздушном шаре» | 1.Беговая с мячом (пробежать по скамейке, оббежать кубик, передать малый мяч следующему, встать в конец колонны).  2.Попади мячом в обручи .  3. Ползание по скамейке.  4. Прыгун.  5. Клоун. | **1.П / И «Зверолов»**  В лесу лесочке,  средь зелёных дубочков,  звери гуляли,  опасности не знали.  Ой, зверолов идёт.  Он в неволю нас возьмёт,  звери убегайте!  **2. П / И «Собачка»(с мячом)** |

**Апрель 1 – 2 - 3 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба** | **Бег** | **Ору** | **Игровые упражнения, эстафеты** | **Игры** |
| Построения Равнение. Отработка девиза команды**.**  Ходьба обычная , на носках, пятках. Ходьба, взявшись за руки | Подскоки правая – левая.  Бег по кругу, взявшись за руки. Бег змейкой, взявшись за руки. | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | 1.Беговая  2. Прокатывание мяча вокруг кубика.  3. Попади в цель( обручи)  4. Подтягивание по скамейке.  5. Тоннель.  6. Прыгун.  7. Клоун | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**Апрель 4 неделя**

Районные соревнования в ФОКЕ «Весёлые старты»

**Дата составления:** август 2016 **Подпись:**