Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация рабочей образовательной программы «Юные олимпийцы» ОО «Физическое развитие» инструктора по физической культуре

Срок реализации: 04.10.21 – 15.10 21.

Северобайкальск, 2021 г.

2 младшая группа. Октябрь (04.10.- 15.10)

Темы: I неделя. Домашние животные и их детеныши. II неделя. Птичий двор.
Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу

Средняя группа. Октябрь (04.10.- 15.10)

Темы: I неделя. Овощи, фрукты и все полезные продукты. **II неделя.** Все профессии нужны, все профессии важны
Программные задачи: Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.

Старшая группа. Октябрь (04.10.- 15.10)

Темы: I неделя. Моя семья. Семейные традиции. II неделя. «Главные достопримечательности малой родины»
Программные задачи: Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом

Подготовительная группа . (04.10.- 15.10)

Темы: I - II **неделя.** Королевство Питания **II неделя.** Современные профессии.
Программные задачи: Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча. Уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.

2 младшая группа. Основные движения

Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).*
Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.
Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь *(расстояние между детьми 1–1,5 м)*; **Лазание:** ползание на четвереньках по прямой *(расстояние 5 м)*; подлезание под дугу.

Средняя группа

Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком.
Прыжки через веревку *(высота веревки от пола 5–10 см)*. **Метание:** катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. **Лазание:** подлезание под веревку, не касаясь пола руками прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2–3 м *(расстояние между линиями 15–20 см)*; бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м

Старшая группа

Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.
Прыжки через 5–6 предметов *(высота предметов 15–20 см)*.
Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте *(не менее 10 раз подряд)*; отбивание мяча о пол одной рукой на месте *(не менее 10 раз подряд).*

Подготовительная группа

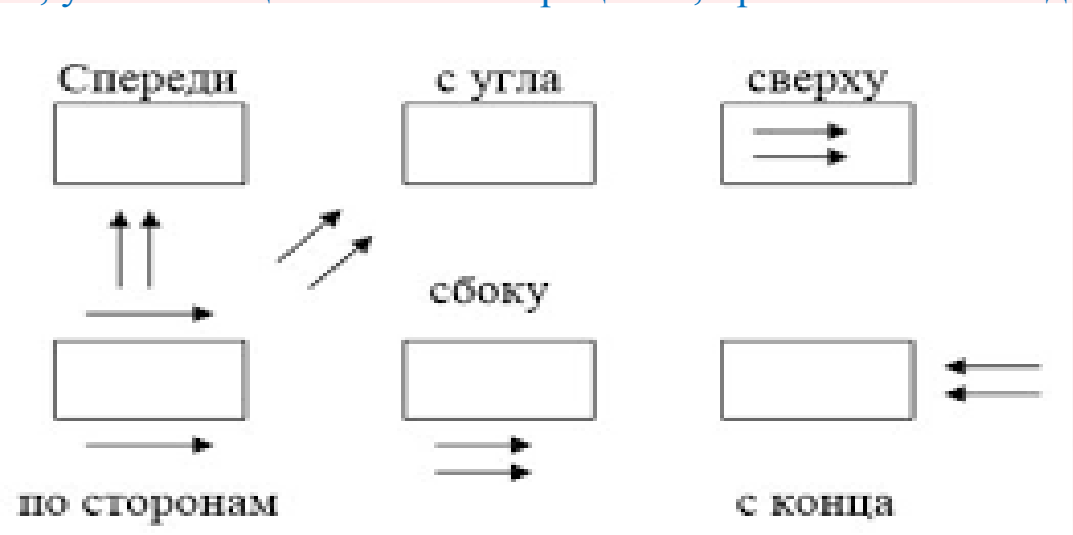
Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посредине и перешагиванием через палку.
Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 100 см).*
Метание: бросание мяча снизу, от груди,
Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием степ-платформ проходит в 2 недели на физкультурных занятиях.

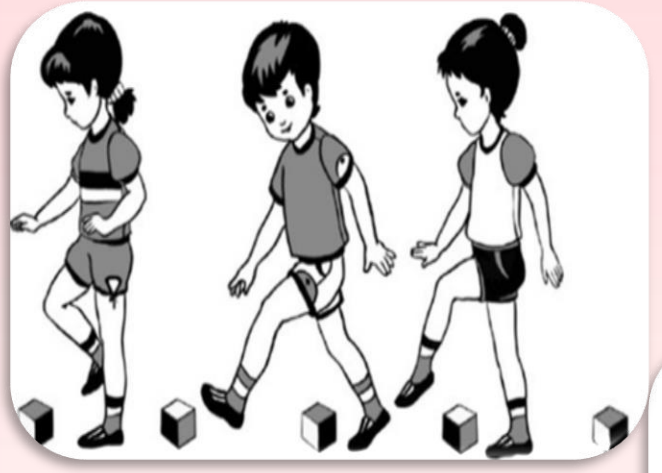
Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

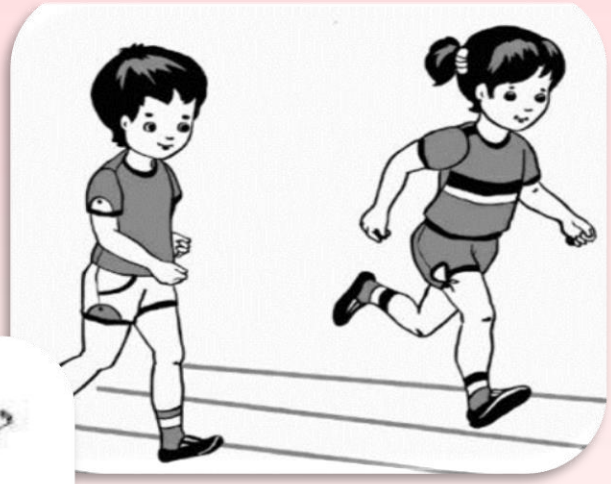
Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

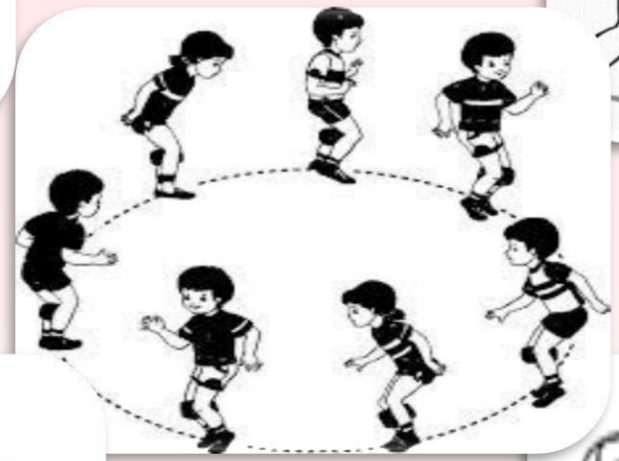
Упражнения для степ–аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

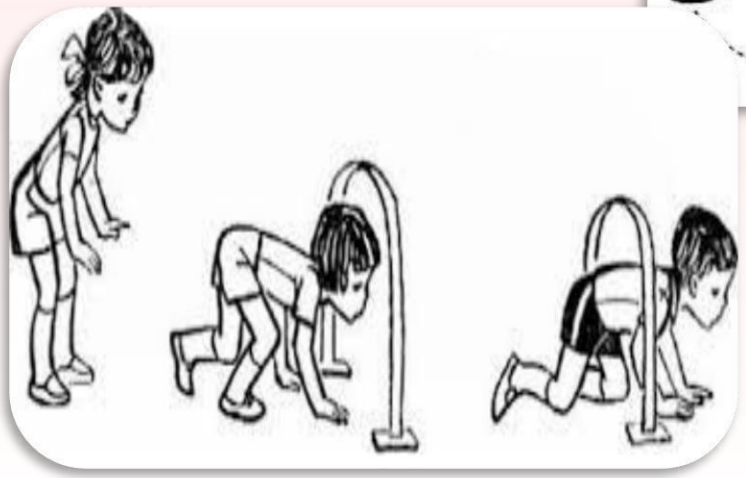


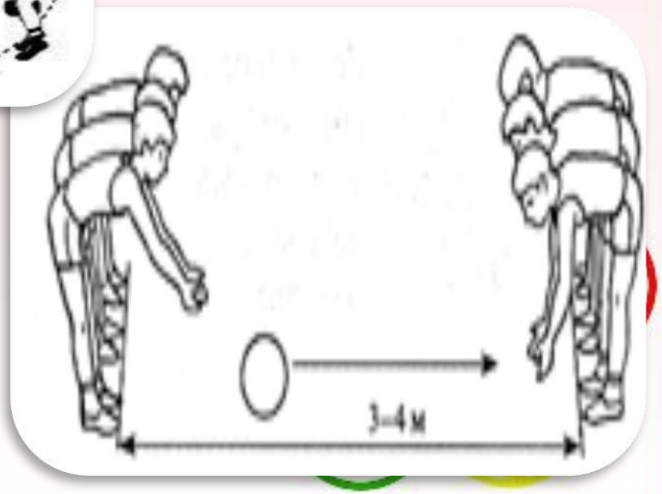
Информационное поле. Основные движения.
2 младшая группа



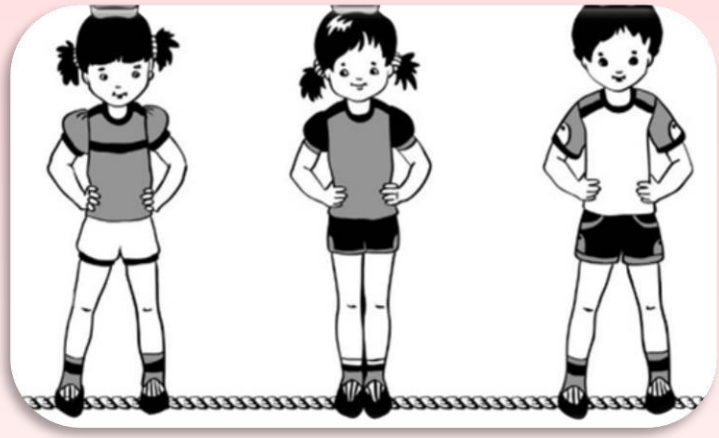


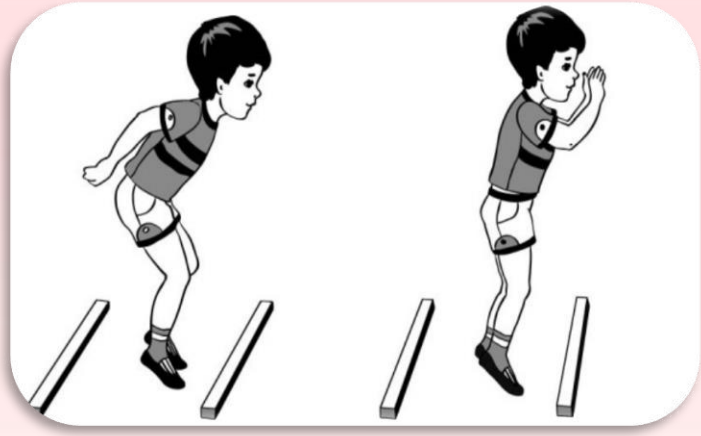


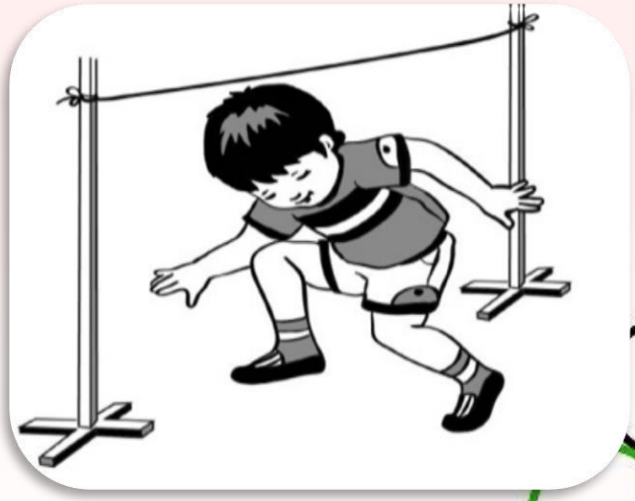




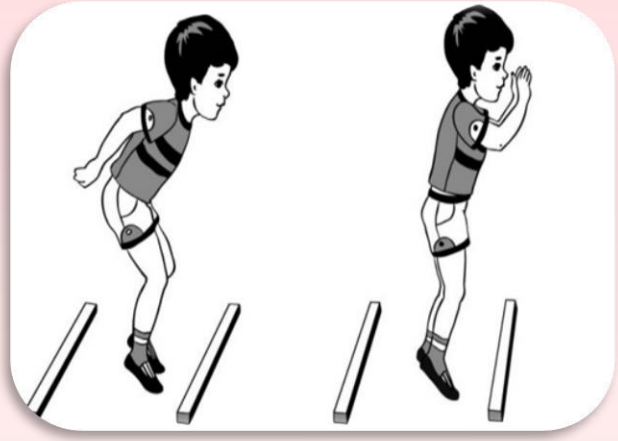
Информационное поле. Основные движения.
Средняя группа

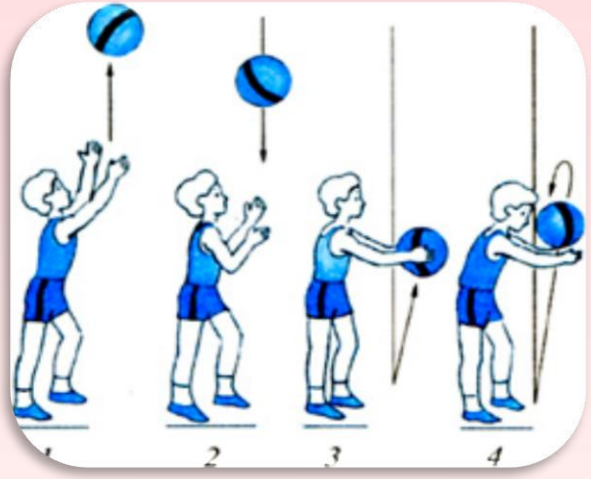




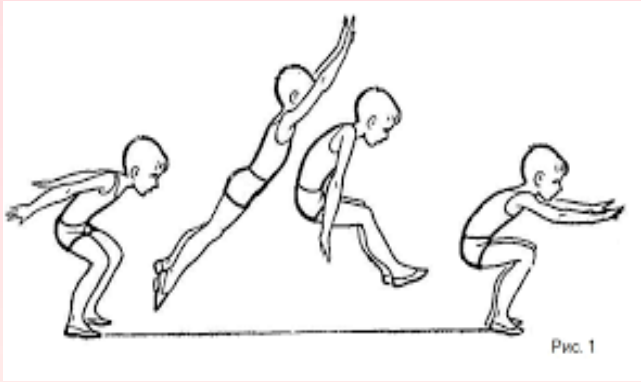


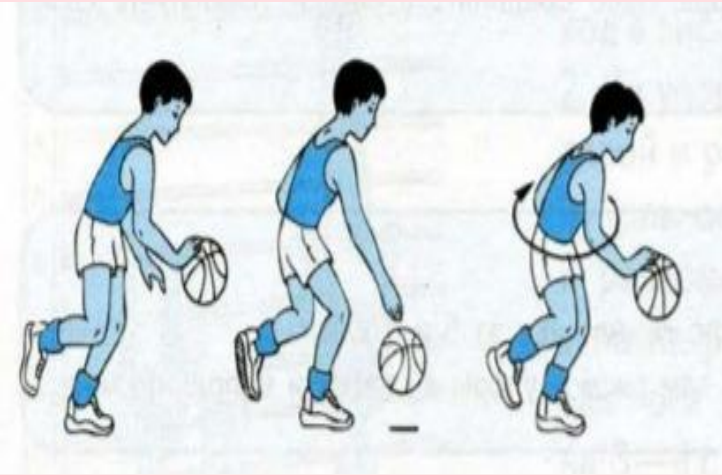
Информационное поле. Основные движения.
Старшая группа

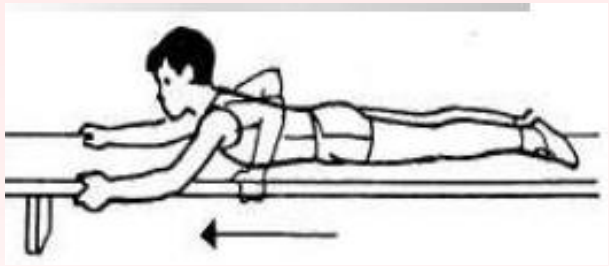


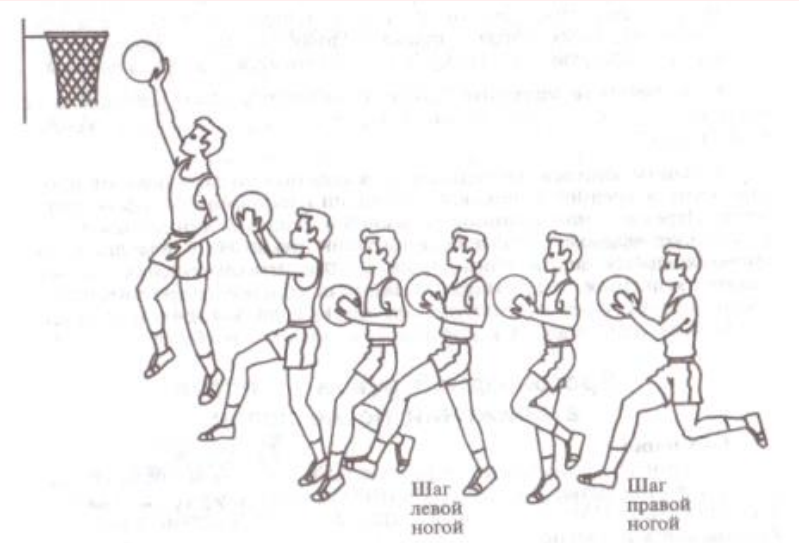


Информационное поле. Основные движения. Подготовительная группа



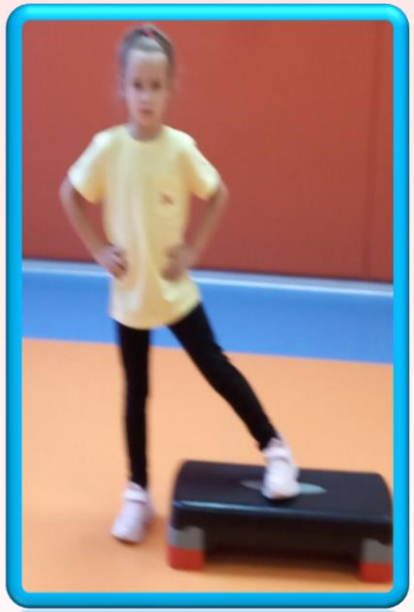






Степ-аэробика

Информационное поле. Основные движения.
Подготовительная группа.



2 младшая группа №2

2 младшая группа №1

Средняя группа №1

Средняя группа №2

Старшая группа №1

Старшая группа №2

Подготовительная группа №1

Подготовительная группа №2

Спасибо за внимание!