

ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ
инструктора по физической культуре
МБ ДОУ 295
на 2017 - 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой план инструктора по физической культуре содержит: цель, задачи воспитательно-оздоровительной работы на год, прогнозируемый результат.

Годовой план включает:

- Работу с педагогами.
- Работу с детьми.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности.

Задача для работы инструктора по физической культуре с педагогами:

1. Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе направленных на приобщение дошкольников к ценностям здорового образа жизни, через приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи для работы инструктора по физической культуре с детьми:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Формирование мотивации к культуре здоровья, здоровому образу жизни.
3. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Консультации для воспитателей

Срок	Тема консультации	Группа
Сентябрь	Взаимодействие инструктора по Ф.К. и воспитателя в процессе физкультурно-оздоровительной работе. Безопасность занятий. Гигиеническое значение спортивной формы. Задачи оздоровительного направления. Средства физического воспитания и их назначение в оздоровительном направлении.	01-06

Октябрь	Утренняя гимнастика Особенности проведения бодрящей гимнастики.	02,04
Ноябрь	Форма двигательной активности, как средство оздоровления детей.	03
Декабрь	Подвижные игры, как средство активного отдыха. Использование подвижных игр в коррекции поведения детей.	03-04
Январь	Двигательная активность, как оптимальное условие всестороннего моторного развития детей.	06
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети). Игры и физические упражнения зимой.	01,05
Март	Нестандартное оборудование, как средство повышения интереса детей к двигательной активности.	06
Апрель	Влияние нетрадиционных занятий (квестов, досугов) на всестороннее развитие детей.	01-06
Май	Физическая готовность детей к школе Анализ физической подготовленности детей на выходе из ДОУ	01,05

Консультации для педагогического совета

Срок	Тема консультации	
Сентябрь	«Приоритетное направление образовательной деятельности в ДОУ», «Здоровый педагог»	
Январь	«Культура здоровья семьи – одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»	
Май	«Организация и проведение закаливающих мероприятий в детском саду»	

**Перспективное планирование по физическому воспитанию
На 2018-2019 год**

Предмет	Тема и цели занятий 1 -й недели		Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
1	2		3	4	5
Сентябрь	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
	Цель	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. <i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i></p>	<p>Учить: - ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; - подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Догони меня»</i></p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч»</i></p>	<p>Учить: - ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; - подлезать под шнур. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i></p>

1	2		3	4	5
Октябрь	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
	Цель	<p>Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Учить: - во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p>	<p>Учить: - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i></p>	<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>

1	2		3	4	5
Ноябрь	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
	Цель	<p>Упражнять в ходьбе и беге. Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышенок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе колонной по одному; - в прыжках из обруча в обруч. <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Трамвай»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе колонной по одному; - ловить мяч, брошенный воспитателем и обратно; - ползать на четвереньках 	<p>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках..</p> <p>Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i></p>

1	2		3	4	5
Декабрь	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 6-9	Занятие 10-12
	Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <p><i>Подвижная игра «Поезд»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать в рассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. <p><i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по доске.

1	2		3	4	5
	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4—6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
Январь	Цель	<p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> с перестроением и ходьбой парами; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходить и бегать врассыпную при прыгивании; мягкому приземлению на полусогнутые ноги; прокатывать мяч вокруг предмета. <p><i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> в ходьбе парами и беге врассыпную; прокатывать мяч друг другу; подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>	

1	2		3	4	5
	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
Февраль	Цель	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> в ходьбе и беге врассыпную; прыжках из обруча в обруч. <p>Учить ходить переменными шагами через шнур.</p> <p><i>Подвижная игра «Птички в гнездышке»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; прокатывании мяча друг другу. <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании.</p> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> в ходьбе переменным шагом через шнуры; в беге врассыпную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	

1	2		3	4	5
Март	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
	Цель	Учить: - ходить и бегать по кругу;	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу;	
		• сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; • мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами	- в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками	- в беге врассыпную; - в ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу

1	2		3	4	5
Апрель	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
	Цель	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места <i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i>	Упражнять: - ходить колонной по одному; - бегать врассыпную; - в прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»</i>	Упражнять: - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышенок?»</i>	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i>

1	2		3	4	5
Май	Тема	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятие 7-9	Занятие 10-12
	Цель	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места. <p><i>Подвижная игра «Огуречик», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; - бегать врассыпную; - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; - в ползании по скамейке на ладонях и коленях. <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; - в равновесии. <p>Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i></p>

Календарный план физкультурно-массовых мероприятий

Мероприятия	Сроки и место проведения	Участники и ответственные	Отмет о вып
" Осенние старты"	Сентябрь, Октябрь спорт, зал, спорт-ая площ.	подгот.гр., старшая гр., средн.гр, воспитатель инструктор.	
"Осенний кросс"	Октябрь спорт-ая площ.	сред.,старшая подго-тов.воспит.инструктор.	
Открытое занятие, (комплексное "Найти Буратино")	Ноябрь 5 спорт, зал	Сред гр02, воспитатель инструктор	
« Шашечный турнир» в МБДОУ "Веселые старты" районный шашечный турнир МБДОУ №12	Декабрь 3,17 спорт.зал	старшая,подготов. воспит.инструктор	

"Спящая красавица" "Зимние забавы" на санках Легкоатлетич. многоборье МБДОУ Меткие стрелки	Январь спорт. зал спорт.плещ.	старшая,подготов., воспит. инструктор	
"Папа, мама и я олимпийская семья." Районные соревнования (лыжи, санки), Легкоатлетическое многоборье Меткие стрелки	Февраль спорт.плещ. спорт. зал	старш.подгот.гр. инструктор,воспит.	
Районные соревнования подвижные игры, "Веселые старты" по п./ и МБДОУ	Март	подготов.,старш.гр. инструктор. воспит.	
"Солнышко встречаем" "Веселые старты"	Апрель спорт.зал	мл., средняя. , старшая. группы воспит.инструк	
"Веселые старты", " Испытай себя" Весенний кросс	Май	средняя, старшая, подготовительная, инструктор. воспит.	
"Здравствуй лето!" Музыкально-спортивный праздник.	Июнь	средняя старшая,подготов, инструктор.,	

**Виды деятельности инструктора по ФК
на 2017 – 2018 уч. год.**

№	Вид деятельности	Планируемые мероприятия	Сроки	Отметка о выполнении
1	Диагностика	<p>Мониторинг детей для определения уровня физической подготовки на начало уч. года.</p> <p>Анализ уровня физической подготовки детей МДОУ средней, старшей, подготовительной групп.</p> <p>Тестирование детей для определения уровня физической подготовки на конец уч. года.</p> <p>Анализ уровня физической подготовки детей МДОУ средней, старшей, подготовительной групп.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	
2	Планирование	<p>Годовой план – график прохождения учебного материала.</p> <p>Рабочая тетрадь</p> <p>Циклограмма.</p> <p>Примерное распределение времени на различные виды деятельности.</p> <p>Конспекты занятий.</p>	Сентябрь, Возможно изменение в течение года.	
3	Физкультурно-массовая работа	<p>Календарный план физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p>Сценарии физкультурных праздников.</p> <p>План физкультурных досугов.</p>	Сентябрь,	
4	Взаимодействие с работниками ДОУ	<p>Консультации для воспитателей (план).</p> <p>Выступление на педсоветах (план).</p>	В течение года.	

5	Работа с родителями.	Тематические выступления на родительских собраниях. Индивидуальные консультации.	В течение года.	
---	----------------------	---	-----------------	--

Инструктор по ФК

Абрамова С.Г.