

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Руднянский детский сад «Сказка»
Руднянского муниципального района Волгоградской области

Принята
На Педагогическом Совете
МКДОУ «Руднянский
детский сад «Сказка»
протокол № 1
от 21.08 2020г.

Утверждена
Заведующим МКДОУ
«Руднянский детский
сад «Сказка»
С.В. Полетаева
Приказ № 36 от 21.08 2020г



Рабочая программа
инструктора физической культуры
совместной деятельности педагога с детьми от 3 лет до 6-7(8) лет
по физическому воспитанию
в образовательной области «Физическое развитие»
на 2020-2025г.

Программу разработала:
Фесова Л.А. - инструктор
физической культуры

р.п. Рудня, 2020г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре

1.Целевой раздел

1.1Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с Основной образовательной программой МКДОУ «Руднянский детский сад «Сказка» и примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2017 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения;

крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);

- Основная образовательная программа МКДОУ «Руднянский детский сад «Сказка»
- Дополнительные методические пособия

1.2 Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающие – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 – 7 лет

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков.

Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами.

Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются в большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим

утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3–4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур. В 5–6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений. На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей.

Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы.

Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г. Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств в жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений,

закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение организма)

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Расширять представления об, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к людям, которые заболели.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

1.6 Основные задачи по физическому развитию детей разных возрастов

2 младшая группа

Задачи воспитания

Продолжать развивать разнообразные виды движений детей. Учить ходить и бегать со

свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.

Учить принимать исходное положение в метании предметов. Обучать хвату за перекладину во время лазания.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить.

Учить и надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.

Приучать действовать совместно, в едином для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое при построениях.

Закреплять умения ползать энергично отталкивать предметы при касании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками. Учить детей выполнять правила в подвижных играх.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную; ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Бег. Бег обычный, на носках подгруппами и всей группой с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 30-25см, длина 5-6м), по кругу, змейкой в рассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа, в медленном темпе в течение 50-60сек, в быстром темпе на расстояние 10м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 60-50см);

метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м);

в горизонтальную цель двумя руками снизу от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м),

в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м);

ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); бросание мяча вверх, вниз об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд)

Ходьба в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20-15см, длина 2-2,5 м) по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол, ходьба по наклонной доске (высота 30-35см); медленное кружение в обе стороны.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой линии (расстояние 6м), между предметами, вокруг них подлезания под препятствия (высота 50см), не касаясь руками пола; подлезание в обруч; перелезание через бревно, лазание по лестнице – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3м), прыжки из кружка в кружок (обруч), вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20м, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-блиний (поочередно через каждую), прыжки через предметы (высота 5см), в длину с места на расстояние не менее 40см.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для ног. Подниматься на носки, поочередно отставляя ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору, без нее, приседать, вынося руки вперед, приседать обхватывая руками колени и наклонить голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Захватывать мешочки с песком ступнями ног. Идти по палке, валику (диаметр 6-8см) приставным шагом в сторону, опираясь на них серединой ступни.

Упражнения для туловища. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад с поворотом в стороны (вправо, влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и пускать ноги, двигать ногами как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами налево, направо.

Подвижные игры.

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»

С подлезанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»

С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто кричит?», «Найди что спрятано»

К концу года дети должны уметь:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

Ползать на четвереньках, лазить по лестнице – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкиваться при прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5м.

Средняя группа

Задачи воспитания

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег

Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованием рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением, ориентироваться в пространстве.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.

Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места – сочетать отталкивание и взмах рук (не прижимая к груди);

кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;

ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить детей прыжкам через короткую скакалку.

Учить построением, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать физические качества: быстроту, выносливость. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах работы развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами);

ходьба по прямой, по кругу; вдоль границ зала, змейкой, (между предметами); а также в рассыпную;

ходьба с выполнением заданий (приседать, изменять положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего;

в медленном темпе в течение 1 – 1,5 мин. бег на 40-60см со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 5мин; бег на скорость 20м примерно за 6-6,5 сек к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между ними 40-50см. Прыжки с высоты 20-25см. в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками подряд (3-4 раза), отбивание мяча о землю левой и правой рукой (не менее 5 раз). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м) в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5- 2м).

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10см), по линии, веревке (диаметр 1,5-3см) по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20-15см, высота 30-35см)

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола; через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты налево, направо кругом; размыкание и смыкание.

Танцевальные упражнения. Учить выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, ставить ногу на носок. Пятку; кружиться по одному в парах, двигаться парами по кругу; перестраиваться из круга в рассыпную. Учить выполнять упражнения с флажками, платочками, ленточками

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь к спинке стула; поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед

Упражнения для ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания держа руки на поясе; приседать, держа руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по канату, опираясь ногами на пол, пятками о канат. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задания: положить и взять предметы из разных исходных положений (ноги врозь, ноги вместе). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи, голову, лежа на животе.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо, налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полупрыжком (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 400м. Участвовать в играх на лыжах: «Карусель в лесу», « Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Катание на двух и трех колесных велосипедах по прямой линии, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось, поймай!», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?» «Прятки».

Народные игры.

К концу года дети должны уметь: ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;

лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени, пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками;

принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м);

ходить на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500м, выполнять поворот переступанием, входить на горку, кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо и налево;

ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Старшая группа**Задачи воспитания**

Продолжать совершать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, легко и красиво.

Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке с одноименным и разноименным способами, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие.

Учить ориентироваться в пространстве, ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе, кататься на самокате, отталкиваясь на одной ногой.

Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, а также морально - волевые качества, такие как выдержка, настойчивость

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.

Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность. Учить ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям физическими упражнениями.

Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см, в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (около 100см), в высоту с разбега (30-40см).

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю, и ловля его двумя руками (до 10 раз подряд);

одной рукой правой и левой (не менее 4-6 раз);

бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом (на расстоянии 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4м.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая гимнастические мячи. Приседая на середине, прокатывая перед собой мяч двумя руками, боком с мешочком песка на голове (приставным шагом).

Сохранение равновесия , стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге , руки на поясе.

Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.
Кружение парами, держась за руки.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, три, четыре; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, подскоки с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки вперед - вверх со сцепленными «в замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь); поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы

.Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вверх, вперед, заложить руки за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом);

выполнять выпад вперед, в сторону, (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх)

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать с места на место пальцами ног.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Упражнения для туловища. Поднимать руки вверх и опускать их вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись, руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне

пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться руками пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки на санках по двое. Выполнять повороты на спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе 1 км.

Участвовать в играх «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде. Самостоятельно кататься на велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Катание на самокате. Отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры. Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки из полукона (2-3м) и кона (5-6м)

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. Брать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предмета. Закатывать мяч в лунки. Ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки»,

«Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Затейники», «Бездомный заяц»

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

Игры с лазанием и ползанием: «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

Игры с метанием: «Охотники и утки», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «бей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «дорожка препятствий»

Народные игры: «Гори, гори ясно», «Ручеек» и др.

К концу года дети должны уметь:

ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа;

прыгать на мягкое покрытие (высота 20см); прыгать в обозначенное место с высоты 30см; прыгать в длину с места не менее 80см, с разбега не менее 100см; в высоту с разбега не менее 40см; прыгать через короткую скакалку;

метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5- 6 - 9м;

в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3-4м; сочетать замах с броском;

бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч на месте не менее 10раз, в ходьбе (расстояние-6м);

сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;

перестраиваться в колонну по три, четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;

ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 2км; ухаживать за лыжами;

кататься на самокате;

участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа

Задачи воспитания.

Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения. Совершенствовать ходьбу, бег прыжки, лазанье, добиваясь естественности, легкости и точности движений. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивать у детей глазомер, используя разные виды метания. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность и самостоятельность. Учить справедливо и честно оценивать свое поведение в игре и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.

Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений. Поддерживать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны. Научить детей следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формы, аккуратно участвовать в уходе за ними.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с различными положениями рук на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа движений

Непрерывный бег 2-3 мин. со средней скоростью; бег со скоростью на 80-120м 2-4 раза в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз 10 м. бег на скорость: 30м примерно за 7,5-6,5сек к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку, под несколькими пособиями подряд, высота 50-3-40см.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и влево, на месте и с продвижением. Прыжки из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40см). Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (не менее 50см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 раза), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (масса 1кг).

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на колене);

метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 4-5 м)

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перепрыгиванием через ленточку. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 15-3см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3кг).

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур)

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по одному, круг, в шеренгу. Построение в колонну по два, по три, по четыре, на ходу, из одного круга в несколько (2-3).

Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Танцевальные движения: шаг польки, боковой галоп, шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, переменный шаг.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки (из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимая к стенке, поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки два, три раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой в вертикальной оси, то же и на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок, скрестно; приседать держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь), приседать из положения ноги врозь перенося массу тела с одной ноги на другую не поднимаясь.

Выполнять выпады вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Садиться из положения лежа на спине, (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе.

Из положения на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться положенного за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные новые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх эстафетах на санках.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам. Стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах расстояние 600мв среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки внизкой и высокой стойках, тормозить.

Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень».

Катание на велосипеде. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, а также с изменением направления движения. При остановке тормозить.

Катание на самокатах. Свободно кататься на самокатах.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Знать 5-6 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. д) с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, продвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Вести мяч между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг

предметов и между ними, забивать шайбу в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

20

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка»,

«Чье звено скорее соберется?», « Кто скорее обруч докатит до флажка?»,

«Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару»,

«Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»,

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп»,

« Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

Игры с ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян»

Игры – эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку?», «Веселые соревнования»,

«Чья команда забросит больше мячей в корзину?», «Дорожка препятствий»

Народные игры: «Гуси - лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки» и др.

К концу года дети должны уметь: выполнять все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий;

выполнять правильно все виды прыжков, метания и лазанья; прыгать на мягкое покрытие высотой 40см; мягко приземляться с высоты 40см; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега -180см; в высоту с разбега не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скамейку разными способами;

перебрасывать набивные мячи (весом 1кг), бросать предметы в цель с расстояния 5-12м, метать предмет в движущуюся цель;

перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый - второй, соблюдать интервалы во время передвижения;

выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку, со словесной инструкции;

сохранять правильную осанку;

ходить на лыжах переменным и скользящим шагом на расстояние до 2км; подниматься на горку и спускаться с горки, тормозить при спуске;

активно участвовать в играх с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей.

2.Содержательный раздел

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы» в соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
основная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые - тематические -классические - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна Упражнения: - корригирующие - классические,коррекционные	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	

Реализация программных задач в области «Физическое развитие»

Младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В физкультурном зале – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

ООД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В зале– 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего: 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего: 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В зале – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В зале – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

ООД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоение программы

Успешность образовательного процесса по физической культуре в значительной мере обусловлено своевременностью и систематичностью контроля, объективностью оценки количественных и качественных показателей усвоения учебного материала, полнотой учёта итогов работы за определённый период времени.

Содержание контроля определяется спецификой учебно-познавательной деятельности детей в основной организованной деятельности по физической культуре, а также задачами отдельных этапов образовательного процесса.

Контроль обеспечивает обмен информацией между педагогом и детьми о результатах их совместной деятельности.

Объективный и систематический мониторинг помогает педагогу более точно управлять процессом физического совершенствования детей.

В практике мы используем три вида педагогического мониторинга:

- предварительный – предназначен для определения готовности детей к усвоению нового учебного материала;

- текущий – предназначен для определения результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом;

- итоговый – необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы, за весь год. Чаще всего он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий.

Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности как детей, так и при выборе тестов учитываем следующие положения:

- Используем только те упражнения, которые соответствуют возрастным особенностям детей, не опасны для жизни и здоровья.

-Доступность в проведении и оценки.

-Учёт особенностей формирования двигательных навыков мальчиков и девочек.

Выбранные упражнения входят в общеобразовательную программу ДОУ.

В оценке физической подготовленности особое место занимает вопрос нормативов. Не всегда приходится наблюдать совпадения в различных методиках.

Эффективность занятий физическими упражнениями можно оценивать только по приросту результатов у каждого ребёнка соответственно.

Постоянно ухудшающееся положение со здоровьем детей требует полного тщательного мониторинга физического состояния детей. Это достигается при тесном взаимодействии педагогов и медицинских работников.

Полученные результаты тестирования педагоги корректируют педагогический процесс для лучшего освоения детьми образовательной области «Физическая культура».

2.1 Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см.)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 300м	-	Без учёта времени				
Гибкость наклона из исх. положения: сед	М	-	-	2-3	3-6	4-8
	Д	-	-	4-6	5-7	5-10

2.2 Планирование событий, праздников, мероприятий

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В гости к солнышку»	«Усатый полосатый»	Поход-экскурсия в сосновый лес	Поход-экскурсия в сосновый лес
Октябрь	«Мишка на прогулке»	«Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп	«Весёлые старты» 25

Ноябрь	Неделя здоровья			
Декабрь	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг да скок»)	«Дед, баба и колобок»	«Город физкультурный»	«Город физкультурный»
Январь	День здоровья с физкультурным праздником на воздухе			
Февраль	«Весёлые самолёты»- тематическое занятие	«Веселые самолеты»	«Мама, папа и я - спортивная семья»	«Мой папа лучший, потому что мой он!»
Март	«Маша-растеряша»	«Волк и семеро козлят»	«Веселые старты»	«Весёлые старты»
Апрель	День здоровья			
Май	«Мы едем, едем в далёкие края»	«Кот, петух и лиса»	« Мы любим спорт»	«Мы любим спорт»

2.3 Формы работы с родителями

Цель - пополнить специальными педагогическими знаниями родителей по приобщению детей дошкольного возраста к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Информационный блок

1. Информационный стенд для родителей МКДОУ

- тематические консультации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.
- рекомендации по определению ребёнка в спортивные секции с учётом интереса, возрастных особенностей и состояния здоровья.

2. День открытых дверей

Консультационный блок

1. Выступление на родительских собраниях

- ознакомление родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
- ознакомление родителей с программой по приобщению детей дошкольного возраста к спорту.

2. Индивидуальные консультации.

3. Анкетирование.

Блок включения родителей в педагогический процесс

1. Практикум

- обучение элементами спортивных игр
- обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья
- обучение родителей приёмам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.

2. Совместная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, викторинах на спортивную тематику, изготовлении спортивной атрибутики

3. Организационный раздел

3.1 Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия.

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной,

- развивающей,

трансформируемой;

- полифункциональной;

- вариативной;

- доступной;

- безопасной;

- здоровье сберегающий;

- эстетически-привлекательный

3.2 Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр	1
3.	Корзины для спортивного инвентаря	2
4.	Флажки разноцветные	60
5.	Мячи резиновые (комплект из 2х размеров)	25+25
6.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	25
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	6
9.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых искусств.кожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
10.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые искусственной.кожей)	1

11.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые искусственной кожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
12	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	2
13	Комплект «следочков» ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
14	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	2
15	Обруч пластмассовый диаметром 50 см	25
16	Обруч пластмассовый плоский диаметром 70 см	8
17	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
18	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
19	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
20	Футбольные мячи	3
21	Мяч для баскетбола	3
22	Лыжи	20

Методическое обеспечение Рабочей программы:

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2017 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО
2. Физическая культура в детском саду Т.И Осокина, М Просвещение 1989
3. Детские подвижные игры народов СССР, под редакцией Т. И. Осокиной М, Просвещение 1988г.
4. Осокина Т., Тимофеева Е. "Гимнастика в детском саду М 1999г
5. Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П. Буцинская, В. И. Васюкова М. Просвещение 1990г.
6. Утренняя гимнастика под музыку Е.П. Иова, А.Я Иоффе М. Просвещение 1989
7. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста В. Г. Фролов, Г.П. Юрко М. Просвещение 1986
8. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет В. В Гаврилова, Волгоград , Учитель 2009г

9. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста А. В. Кенеман, Д.В. Хухлаева М Просвещение 1989
10. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников», Санкт-Петербург, 2011.
11. Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М., 2005.
12. Прокопенко В. И., Волошина Л. Н., Громько Ю. И. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2002.
13. Оздоровительная работа в ДОУ, Е.Ю. Александрова, под редакцией М.В. Корепановой, Волгоград Учитель 2007г
Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Л. В. Гаврючина М. Творческий центр 2008
15. Занятия физической культурой в ДОУ Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова М, 2007г
16. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ Н.А Арапова – Пискарева, Р.А. Горб, С. Р. Конова. М. 2006г
17. Здоровый дошкольник Физическое развитие в игровой деятельности Баатр Егоров М. 2019г
18. Научно- практический журнал Инструктор по физкультуре ДОУ с 2010 г-
19. Сборник загадок М.Т Карпенко М. Просвещение 1988
20. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. – М.: Школьная пресса, 2007.
21. Асташина М.П. Инструктору физического воспитания в ДОУ/ Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. Конспекты занятий. – Волгоград: Издательство Учитель, 2012.
22. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2008. 23. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: Творческий центр, 2009.

