

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области»

Принята  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1  
комбинированного вида Белгородской области»  
Протокол № от г.

Утверждена  
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1  
комбинированного вида Белгородской области»  
Приказ № от г.

**Рабочая программа по физической культуре  
на 2018 – 2019 учебный год  
составлена на основе «Основной образовательной программы  
дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.  
Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой**

**Инструктор  
по физической культуре  
Волощенко Н.Н.**

**п.Ровеньки - 2018 г.**

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи образовательной деятельности.
3. Технология организации образовательной деятельности.
4. Планируемые результаты освоения программы.
5. Взаимодействия с семьями воспитанников.
6. Предметно-развивающая среда.
7. Информационно-методическое обеспечение.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию детей от 3 до 7 лет (далее - Программа) определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области» (далее ДОУ) и разработана в соответствии с основной образовательной программой – образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области» на основании следующего нормативно – правового обеспечения, регламентирующего функционирование системы дошкольного образования в российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

**Рабочая программа составлена с учетом парциальной программы дошкольного образования Л.Н.Волошиной «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»).**

Данная рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. В основу программы заложены гуманистические идеи современного образования, личностно-ориентированный подход. Ее содержание направлено на развитие личности ребенка, позитивную социализацию, индивидуализация, становление ценностей здорового образа жизни.

Реализуемая программа строится на принципе регионализации образования. Ее содержание разработано с учетом климатогеографических условий, культурных и спортивных традиций региона.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

### **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в

показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

*Проявления в психическом развитии:*

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно

увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

## **2. Цель и задачи образовательной деятельности.**

**Цель:** Обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона. Формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

### **Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закреплении техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

## **Принципы и подходы к формированию программы.**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

### **1. Принцип развивающего характера образования.**

Развитие способностей ребенка, обогащение воображения, памяти, мышления, восприятия, речи способствует вовлечению ребенка в разные виды деятельности, использование имитации игровых упражнений.

## **2. Принцип социализации.**

Игровое содержание программы предполагает коллективную двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, воспитание личностных отношений, коммуникативных и организаторских умений.

**3. Принцип оздоровительной направленности** обеспечивается проектированием физкультурно-оздоровительных мероприятий программе с учетом здоровья и физического развития каждого ребенка. Оптимальное использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями повышает функциональные возможности организма детей.

**4. Принцип индивидуализации** нацеливает педагогов на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится ее субъектом, активным в выборе содержания двигательной деятельности.

**5. Принцип вариативности образования** обеспечивает педагогу право свободного выбора модулей программы в зависимости от погодных условий, двигательных предпочтений детей, желания родителей, предметно развивающей среды дошкольной организации.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе ООД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

### **Методы обучения.**

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

## **3. Технология организации образовательной деятельности.**

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий МБДОУ включает в себя следующие направления:

#### **I. Оздоровительная и профилактическая работа:**

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания,
- психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль.

#### **II. Содействие совершенствованию физического воспитания:**

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

#### **III. Комплексное закаливание:**

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников МБДОУ:

- заведующий,
- медицинская сестра,
- старший воспитатель,
- инструктор по физкультуре,
- воспитатели.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми.

II. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.

III. Взаимодействие с родителями.

IV. Взаимодействие с социумом.

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,

- организованная образовательная деятельность (занятия физической культурой),

- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично.

В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

ООД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

### **Коррекционная работа**

В МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области» функционирует группа компенсирующей направленности (старшая логопедическая). Организация образовательного процесса в группе компенсирующей направленности реализуется по Адаптированной основной образовательной программе для детей с тяжелым нарушением речи и по Адаптированной основной образовательной программе для детей с задержкой психического развития. Общий объем образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) рассчитывается с учетом направленности Программы в соответствии с возрастом воспитанников, основными направлениями их развития, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной и др.) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, осуществляемую в ходе

режимных моментов; самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ.

**Задачами деятельности ДООУ, по выполнению образовательной программы в группах компенсирующей направленности являются:**

- развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья;
- коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;
- создание современной развивающей предметно-пространственной среды, комфортной как для детей с ОВЗ, так и для нормально развивающихся детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива;
- формирование у детей общей культуры.

**Образовательная область «Физическая культура»:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;
- профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Работая в идеологии «команды», каждый специалист и педагог решает свои задачи в образовательной области. Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

**Режим двигательной активности  
2 младшая группа  
2018 – 2019 учебный год**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 5 минут
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю во время прогулки 5-10 минут
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 минут
<b>Физическая культура</b>	3 раза в неделю по 15 минут
<b>Музыкальные занятия</b>	2 раза в неделю по 15 минут
<b>Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15-20 минут
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности  
средняя «А» группа  
2018 – 2019 учебный год**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 5-6 минут
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю во время прогулки 5-10 минут
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 минут
<b>Физическая культура</b>	3 раза в неделю по 20 минут
<b>Музыкальные занятия</b>	2 раза в неделю по 20 минут

<b>Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15-20 минут
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно подл руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности  
средняя «Б» группа  
2018 – 2019 учебный год**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 5-6 минут
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю во время прогулки 5-10 минут
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 минут
<b>Физическая культура</b>	3 раза в неделю по 20 минут
<b>Музыкальные занятия</b>	2 раза в неделю по 20 минут
<b>Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15-20 минут
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно подл руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности  
старшая группа  
2018 – 2019 учебный год**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 6-7 минут
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями

<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю во время прогулки 15 минут
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 минут
<b>Физическая культура</b>	3 раза в неделю по 25 минут
<b>Музыкальные занятия</b>	2 раза в неделю по 25 минут
<b>Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно, не менее 2 раз в день 20-25 минут
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности  
старшая логопедическая группа  
2018 – 2019 учебный год**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 6-7 минут
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю во время прогулки 15 минут
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 минут
<b>Физическая культура</b>	3 раза в неделю по 25 минут
<b>Музыкальные занятия</b>	2 раза в неделю по 25 минут
<b>Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно, не менее 2 раз в день 20-25 минут
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**Режим двигательной активности  
подготовительная группа  
2018 – 2019 учебный год**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке) 6-7 минут
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно, во время 10-ти минутного перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий 2-3 минуты
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю во время прогулки 15 минут
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 минут
<b>Физическая культура</b>	3 раза в неделю по 30 минут
<b>Музыкальные занятия</b>	2 раза в неделю по 30 минут
<b>Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно, не менее 2 раз в день 25-30 минут
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

<b>Разделы программы</b>	<b>Первый год обучения (возраст детей 3-4 года)(%)</b>	<b>Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет ) (%)</b>	<b>Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет)(%)</b>	<b>Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет)(%)</b>
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построение	2	2	3	3
ОРУ	5	6	10	10
Основные движения	68	68	65	67
В том числе:	5	5	9	9
ходьба				
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метание	14	15	16	17
Лазанье	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9

Подвижные игры	16	14	8	6
Упражнения под музыку	5	5	7	7
Контрольные упражнения	4	4	4	4
Итого (%)	100%	100%	100%	100%

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (первый год обучения-15 мин., второй - 20 мин., третий – 25 мин., четвертый – 30 мин.)

**Условия реализации программы:**

• **Физкультурные занятия:**

- Вводные занятия,
- Занятия - изучения нового материала,
- Занятия - совершенствования изученного,
- Контрольные занятия,
- Смешанные;
- Занятия на свежем воздухе;

• **Дополнительные занятия физическими упражнениями:**

- Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями (цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей);

• **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:**

- Утренняя гимнастика (цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность),
- Физкультминутки (цель - посредством физических упражнений в середине занятия в значительной мере повысить работоспособность детей),
- Физические упражнения (основное средство физического воспитания).

Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма),

- Подвижные и спортивные игры (цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями),
- Упражнения после дневного сна (цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию);

• **Физкультурно- массовые мероприятия:**

- Физкультурные досуги (одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности),
- Физкультурные праздники (мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, а также пропагандирующие занятия физической культурой как среди детей, так и среди их родителей);

- **Индивидуальные занятия** (средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников);
- **Самостоятельная деятельность детей** (реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности).

В проектировании содержания и организации физкультурных занятий выделено четыре самостоятельных модуля:

**Модуль 1 «Осень золотая»**

Тема № 1 «Любимые игры бабушек и дедушек»

Тема № 2 «Городки – игра народная»

Тема № 3 «Шишки, желуди, каштаны»

**Модуль 2 «Зимние забавы»**

Тема № 1 «Мы хоккеисты»

Тема № 2 «Для зимы привычны санки»

Тема № 3 «Зима пришла, вставай на лыжи»

**Модуль 3 «Приди, весна красавица»**

Тема № 1 «Игры родного края»

Тема № 2 «Мой веселый, звонкий мяч»

**Модуль 4 «Лето красное»**

Тема № 1 «Летающий воланчик»

Тема № 2 «Веселые капельки»

Тема № 3 «Прыгалки, скакалки»

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модульного календарно-тематического планирования организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО:

**План – проект образовательной деятельности по физической культуре**

**Время проведения (месяц)** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

**Ф.И.О. педагога ответственного за разработку** \_\_\_\_\_

**Тема № 1:**

---

*(Указывается источник выбора темы, способы мотивации детей для участия в деятельности)*

**Срок реализации:** \_\_\_\_\_

**Предполагаемые результаты:**

---

**Тема №2:**

---

*(Указывается источник выбора темы, способы мотивации детей для участия в деятельности)*

**Срок реализации:** \_\_\_\_\_

**Предполагаемые результаты:**

---

**Модуль 1. «Основные направления реализации образовательных областей программы»**

*Игровая деятельность.*

---

**Модуль 2. Взаимодействия педагога с детьми**

**2.1. Непосредственно-образовательная деятельность**

Дата проведения	Формы реализации	Содержание	Дата проведения	Содержание
<i><b>Двигательная деятельность</b></i>				
	1. Физкультурное занятие			
	2. Физкультурное занятие			
	3. Физкультурное занятие			
	4. Физкультурное занятие			
	5. Физкультурное занятие			
	6. Физкультурное занятие			

**Модуль 3. Самостоятельная деятельность**

**3.1. Создание развивающей предметно-пространственной среды**

	Спортивный уголок			

### 3.2. Индивидуально – ориентированное взаимодействие (еженедельно)

Деятельность направленная на педагогическую поддержку детей и помощь в преодолении трудностей и проблем самореализации в различных видах деятельности				
---	--	--	--	--

#### Модуль 4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

**Педагогическая поддержка** (мероприятия, способствующие сплочению родительского коллектива, детей родителями, совместная деятельность на темы совместных путешествий, увлечений, творческой деятельности, формирование традиций группы)

- Консультация для родителей

**Совместная деятельность педагогов и родителей** (совместные праздники и досуги, детские дни рождения, формирование групповых традиций, совместные с детьми формы деятельности)

#### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### Основные движения

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, 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, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**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 дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), 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 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц 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 в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **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 гнздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «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 и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **Спортивные игры и упражнения:**

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- городки.

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, 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 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей,

положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) 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 (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание 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 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх,

опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). 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); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Подвижные игры**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

### **Спортивные игры и упражнения:**

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- городки.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). 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 (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, 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 с продвижением шагом

вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц 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 со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их 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 и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

#### **Спортивные игры и упражнения:**

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- элементы бадминтона;
- городки.

В группе компенсирующей направленности (старшей логопедической группе) проводятся **психокоррекционные игры и упражнения** (Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова «Играйте на здоровье!» физическое воспитание детей 3 – 7 лет, стр.51). Игры направлены на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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 двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**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 двое, 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. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег

3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием 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 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). 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). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь 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 2—3 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 вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и 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 выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

### Спортивные игры и упражнения:

- катание на санках, скольжение,
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде;
- элементы футбола, баскетбола;
- городки;
- бадминтон.

### 4. Планируемые результаты освоения программы.

#### Младшая группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

### *Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (программный минимум)*

<b>Содержание работы</b>			
<b><i>Упражнения в основных движениях</i></b>			
<b><i>Упражнения в ходьбе.</i></b>	<b><i>Упражнения в равновесии.</i></b>	<b><i>Упражнения в беге.</i></b>	<b><i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i></b>
1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м,	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см).

<p>подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске.</p> <p>Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см.</p> <p>Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше..</p>	<p>«змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p><b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b></p>	<p><b><i>Упражнения в прыжках.</i></b></p>	<p><b><i>Построения и перестроения.</i></b></p>	
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке,</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	

<p>гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	
---	---	--

**Общеразвивающие упражнения**

<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для туловища.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Исходные положения</b>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

### Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
--------------	-----------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------------------

«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«Порывной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Скочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
---	--	---	---	--

### Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Элементы ходьбы на лыжах	Катание на велосипеде
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.
Элементы футбола	Элементы баскетбола	Городки	
Называет особенности игры в футбол (игра в мяч ногами). Владеет элементарными для	Владеет элементарными для баскетбола действиями с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание,	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»),	

футбола действиями с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	забрасывание из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях, стоя)	некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка»). Владеет элементарными действиями с битой (брать, передавать, бросать)
---	--	--

### Планируемые результаты

#### Средняя группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

### Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

#### (программный минимум)

#### Содержание работы

#### Упражнения в основных видах движений

Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на	Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии,	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой»	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и

<p>наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
<p><b>Упражнения в ползании и лазанье.</b></p>	<p><b>Упражнения в прыжках.</b></p>	<p><b>Построения и перестроения.</b></p>	
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой</p>	

<p>м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.</p>	<p>в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p>ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>
---	---	---

**Общеразвивающие упражнения**

<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для туловища.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Исходные положения</b>
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно,</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

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, хлопки руками над головой, за спиной.	стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	
--	--	--	--

### Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

добежит до флага», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»				
<b>Спортивные упражнения</b>				
<b>Катание на санках</b>	<b>Скольжение</b>	<b>Элементы ходьбы на лыжах</b>	<b>Катание на велосипеде</b>	
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.	
<b>Элементы футбола</b>	<b>Элементы баскетбола</b>	<b>Городки</b>		
Знает условия игры в футбол. Владеет элементарными для футбола техниками игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	Имеет представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка», «рак», «письмо»). Владеет техникой броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)		

### **Старшая группа:**

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

**Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет**

*(программный минимум)*

**Содержание работы**

**Упражнения в основных видах движений**

<b>Упражнения в ходьбе.</b>	<b>Упражнения в равновесии.</b>	<b>Упражнения в беге.</b>	<b>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</b>
<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см),</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.</p> <p>Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.</p> <p>Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменной темпа</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).</p> <p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя,</p>

<p>скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>сидя, различными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p><b>Упражнения в ползании и лазанье.</b></p>	<p><b>Упражнения в прыжках.</b></p>	<p><b>Построения и перестроения.</b></p>	
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической</p>	<p>Прыгать различными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	

стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.	высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место.
Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.	Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед .
Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.	

### **Общеразвивающие упражнения**

<b><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i></b>	<b><i>Упражнения для туловища.</i></b>	<b><i>Упражнения для ног.</i></b>	<b><i>Положения и движения головы</i></b>
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 вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа	Приседать до 40 раз.  Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.  Подскоки на месте – 40x3=120.	Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).

на спине и снова  
ложиться.  
Наклоняться,  
поднимая за  
спиной  
сцепленные  
руки.  
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  
).

### *Подвижные игры*

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с ползанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты.</i></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры</i></p> <p>«Гори, гори</p>

ясно!»,  
«Платок»,  
«Много  
троих, хватит  
двоих»,  
«Дедушка-  
рожок»,  
«Краски»,  
«Колечко»,  
«Веселый  
садовник».

### Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Элементы ходьбы на лыжах	Катание на велосипеде
<p>Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.</p>	<p>Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).</p>	<p>Передвигаться скольльзящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.</p>
Элементы футбола	Элементы баскетбола	Городки	Бадминтон
<p>Знает условия игры в футбол. Владеет элементарными для футбола техниками игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)</p>	<p>Имеет представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)</p>	<p>Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка», «рак», «письмо»). Владеет техникой броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)</p>	<p>Знает свойства волана, ракетки, историю возникновения игры, способы действия с ракеткой. Умеет держать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.</p>

### Подготовительная группа:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- ✓ Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ✓ Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками;
- ✓ Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- ✓ Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижений;
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения особенности конкретного образа.

### *Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет*

#### *(программный минимум)*

#### *Содержание работы*

#### *Упражнения в основных видах движений*

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в бросании, ловле, метании.</i>
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением	Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.	Бегать легко, стремительно.  Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «пo-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.

<p>движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p>	<p>скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Пробегать 10м с наименьшим числом шагов.</p> <p>Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять</p>	<p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.</p>
--	---	--	---

	<p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>челночный бег (5x10 м).</p> <p>Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	
<b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b>	<b><i>Упражнения в прыжках.</i></b>	<b><i>Построения и перестроения.</i></b>	
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м.</p> <p>Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	

пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

между ног мешочком с песком, набивным мячом.

Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.

Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки.

Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см).

Бегать со скакалкой.

Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.

Пробегать через большой обруч, как через скакалку.

*Общеразвивающие упражнения*

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.</p> <p>Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.</p> <p>Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).</p> <p>Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.</p> <p>Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>

сбоку.	на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.	
--------	---	--

**Подвижные игры**

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,</p> <p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое</p>	<p>«Удочка»,</p> <p>«С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,</p> <p>«Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы»,</p> <p>«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом»,</p> <p>«Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты:</i></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?»,</p> <p>«Кто выше?»,</p> <p>«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,</p> <p>«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры:</i></p> <p>«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

место», «День и ночь», «Снежная карусель».				
<b>Спортивные упражнения</b>				
<b>Катание на санках</b>	<b>Скольжение</b>	<b>Элементы ходьбы на лыжах</b>	<b>Катание на велосипеде</b>	
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	Передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Кататься на двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.	
<b>Элементы футбола</b>	<b>Элементы баскетбола</b>	<b>Городки</b>	<b>Бадминтон</b>	
Знает условия игры в футбол. Владеет элементарными для футбола техниками игры (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)	Имеет представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)	Называет инвентарь для игры (бита, городок), элементы площадки для игры («городок», «кон»), некоторые фигуры («забор», «ворота», «бочка», «рак», «письмо»). Владеет техникой броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)	Знает свойства волана, ракетки, историю возникновения игры, способы действия с ракеткой. Умеет держать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.	

### **5. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с

семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### **Основные формы взаимодействия с семьей**

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### **«Физическая культура»**

- Разъяснить родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### **План взаимодействия с родителями и детьми по физическому воспитанию**

Формы работы	Задачи	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, расширять представления родителей о формах физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.	"В гостях у Антошки" "Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"	"Спорт – это здоровье, сила, красота" "Добры-молодцы" "Семейные старты"
Открытые мероприятия для родителей по физической культуре: утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, занятия.	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и	Утренняя гимнастика с флажками (младшая группа) Сюжетная утренняя гимнастика "Веселые жители зоопарка" (средняя группа) "Неделя Здоровья" "В гости к бабушке" (младший возраст) "Цирковое представление" (с использованием нетрадиционным	Утренняя гимнастика на степ-платформах (подготовит. гр.) Утренняя гимнастика с нетрадиционным оборудованием - резинкой. (старшая группа) "Неделя Здоровья" "Мы сильные, смелые, ловкие" (старший возраст) "Путешествие в

	<p>родителей. Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. Создать на занятии положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка.</p>	<p>оборудованием).</p>	<p>страну Физкультурию".</p>
<p>Консультации</p>	<p>Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.</p>	<p>"Тайная сила рук" "Погуляем, поиграем" "Папы, мамы закаляйтесь вместе с нами!" "Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"</p>	<p>"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"</p>
<p>Семинары - практикумы для родителей.</p>	<p>Познакомить родителей с разнообразием русских народных подвижных игр, значением игр в физическом воспитании детей, с учетом возрастных особенностей. Организация п/и с родителями.</p>	<p>"Вспомните русские народные подвижные игры"</p>	<p>"Русские народные игры" Задание родителям: Изготовить маску, атрибут к игре.</p>
<p>Наглядная информация</p>	<p>Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа</p>	<p>1."Пословицы и поговорки о здоровье" 2." Помните, здоровье начинается со стопы" 3."Игры для здоровья" 4."Профилактика детской близорукости"</p>	<p>1. "Степ-гимнастика для детей" 2. "Футбол в детском саду" 3. "Как выбрать ледовые коньки для детей"</p>

	жизни.		4. "Идем с детьми в поход"
Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы. Проведение профилактических мероприятий во время вспышки ОРВИ.	1. "Папы, мамы играйте вместе с нами" (п/и родители с детьми) мл. гр. 2. "Профилактика плоскостопия" ср. гр.	1. Анкетирование "Здоровый образ жизни" 2. "Степ-гимнастика для детей" 3. "Фитбол-гимнастика в детском саду"
Семейный клуб	Объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и развития ребенка. Представить родителям возможность общаться друг с другом, делиться опытом семейного воспитания.	"Здоровая семья"	"Здоровая семья"
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Оформление альбома "Мы дружим со спортом"	Изготовление поделки "Наш друг – спорт"
Выставка (поделок родителей и детей)	Привлечь родителей, поделиться опытом.	"Спорт – это здоровье"	"Спорт – это здоровье"

**6. «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие»**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Комплекс диагностических мероприятий в дошкольном учреждении, осуществляется коллективом специалистов (воспитателями, медицинской сестрой, специалистами).

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
- учитель-логопед (оценка речевого развития и звукопроизношения);
- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

### **Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом ДОУ**

- С *руководителем* – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С *медицинской сестрой* – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С *воспитателем* – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С *музыкальным руководителем* – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С *учителем-логопедом* – способствует обогащению словарного запаса, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С *педагогом-психологом* – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### **7.Предметно-развивающая среда.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с

особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития

- Гимнастическая стенка;
- Скамейка с зацепами, доски;
- Канаты;
- Крупные предметы оборудования (, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) ;
- Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.).
- Оборудование для спортивных игр (бадминтон, городки, мяч, сетка для волейбола)

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

## 8. Информационно - методическое обеспечение реализации рабочей программы.

Направления развития детей	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
Обязательная часть		
Физическое развитие	1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (все возрастные группы)- М.:Мозаика – синтез,2013 2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы	

	<p>упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.:Мозаика – синтез,2013</p> <p>3.Луколина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.</p> <p>4.Э.Я.Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. . - М.:Мозаика – синтез,2014</p> <p>5.Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э. Я.</p> <p>6. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. (3-7 лет)</p> <p>7. Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду.</p> <p>8. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.</p> <p>9.Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников.</p> <p>10.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).</p> <p>11.Растим дошкольников здоровыми. Учебно-методическое пособие под ред. Н.Д.Епанчинцевой.</p> <p>12.Харченко Т. С. Утренняя гимнастика в детском саду.</p>
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
Дополнительная литература	<p>«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М.: Вентана- Граф, 2015.-224 с.</p>