

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 города Белогорск»**

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2022 г.

Утверждено  
Заведующий МАДОУ ДС №9  
И.Н. Тюлькова  
Приказ № 202  
от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**на 2022/2023 учебный год**

Программа разработана на основе:  
Основной образовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ  
ДС №9

Коротченко А.В., инструктор по  
физической культуре высшей  
квалификационной категории

Белогорск, 2022

## Содержание

- I. Целевой раздел
  - 1.1 Перечень нормативно-правовых документов, на основе которых разработана Программа
  - 1.2 Цель и задачи реализации Программы
  - 1.3 Принципы формирования Программы
  - 1.4 Возрастные особенности детей
  - 1.5 Планируемые результаты освоения Программы
  - 1.6 Система оценки результатов освоения Программы (Мониторинг)
- II. Содержательный раздел
  - 2.1 Модель организации образовательного процесса (технологии, формы, способы, методы и средства реализации Программы)
  - 2.2 Перспективное планирование работы с детьми
  - 2.3 Перспективный план работы с родителями (законными представителями)
- III. Организационный раздел
  - 3.1 Расписание деятельности педагога
  - 3.2 Тематический план праздников и развлечений
  - 3.3 Режим двигательной активности воспитанников
  - 3.4 Организация развивающей предметно-пространственной среды
  - 3.5 Информационно-методическое обеспечение Программы

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Перечень нормативно-правовых документов на основе, которых разработана рабочая программа**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.

№ 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

– Положением о рабочей программе педагогического работника МАДОУ «ДС №9 города Белогорск»;

– Учебным планом МАДОУ «ДС №9 города Белогорск»;

– Основной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом № 189 от 31.08.2020 года;

– Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. Программа рассчитана на один учебный год – с 1 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года.

### **1.2 Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Конкретизация задач по возрастам:**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: 3-4 года**

– Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище, способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

– Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

– Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью, осознает необходимость лечения;

– Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

– Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **4-5 лет**

– Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);

– Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;

– Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением;

– Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;

– Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

#### **5-6 лет**

– Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

– Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

– Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

#### **6-7 лет**

– Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### **Развитие физических качеств: 3-4 года**

– Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

– Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

– Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

#### **4-5 лет**

– Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

– Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;

– Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

#### **5-6 лет**

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

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

– Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

– Владеть школой мяча.

#### **6-7 лет**

– Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см), мягко приземляться, прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см), с разбега (180 см), в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

**3-4 года**

- Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**4-5 лет**

- Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;
- Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;
- Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);
- Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

**5-6 лет**

- Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;
- Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км, ухаживать за лыжами;
- Учить кататься на самокате;
- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**6-7 лет**

- Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- Закреплять умение перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Способствовать формированию правильной осанки.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

**3-4 года**

- Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение

пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

– Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

– Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

– Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4-5 лет**

– Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;

– Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

– Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

#### **5-6 лет**

– Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

– Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

– Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

– Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

#### **6-7 лет**

– Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);

– Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр;

– Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

– Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **1.3 Принципы формирования Программы**

– Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

– Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

– Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;

– Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;

– Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения

физкультурных занятий;

– Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

#### **1.4 Возрастные особенности детей (от 3 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребенка маловероятно, то есть он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаляющих процедур.

В пять – шесть лет (старший дошкольный возраст) идет освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что пятый год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На шестом году жизни все большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самой целью.

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

Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100-150 г.

Общий физический потенциал шестилетнего ребенка возрастает настолько, что в

программу занятий можно включать упражнения на выносливость: пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30-35 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой

«школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

## 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;
  - не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
  - не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
  - не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
  - не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.
- Педагогический мониторинг освоения ООП ДО проводится два раза в год: октябрь, апрель.

Планируемые промежуточные результаты (по примерной программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.)
Младшая группа
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;</li> <li>– Владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;</li> <li>– Умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;</li> <li>– Умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;</li> <li>– Знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;</li> <li>– Соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни;</li> <li>– Умеет энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;</li> <li>– Проявляет ловкость в челночном беге;</li> <li>– Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;</li> <li>– Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;</li> <li>– Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;</li> <li>– Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;</li> <li>– Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м;</li> <li>– Принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;</li> <li>– Проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;</li> <li>– Проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;</li> <li>– Проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);</li> <li>– Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</li> </ul>
Средняя группа



<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;</li> <li>– Имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;</li> <li>– Знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;</li> <li>– Сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;</li> <li>– Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;</li> <li>– Имеет представление о составляющих здорового образа жизни;</li> <li>– Умеет прыгать в длину с места не менее 70 см;</li> <li>– Может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200-240 м;</li> <li>– Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м;</li> <li>– Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;</li> <li>– Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;</li> <li>– Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;</li> <li>– В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;</li> <li>– Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;</li> <li>– Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт;</li> <li>– Активен, с интересом участвует в подвижных играх;</li> <li>– Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;</li> <li>– Умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.</li> </ul>
<p>Старшая группа</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;</li> <li>– Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;</li> <li>– Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;</li> <li>– Имеет представление о правилах ухода за больным;</li> <li>– Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;</li> <li>– Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</li> <li>– Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча;</li> <li>– умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>– Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>– Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>– Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;</li> <li>– Умеет кататься на самокате;</li> <li>– Умеет плавать (произвольно);</li> <li>– Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;</li> <li>– Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;</li> <li>– Проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;</li> <li>– Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;</li> <li>– Проявляет интерес к разным видам спорта.</li> </ul>
<p>Подготовительная группа</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни, об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье;</li> <li>– Может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться;</li> <li>– Прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см), с разбега (180 см), в высоту с разбега (не менее 50 см);</li> <li>– Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;</li> <li>– Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);</li> <li>– Умеет бросать предметы в цель из разных исходных положений;</li> <li>– Умеет попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;</li> <li>– Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;</li> <li>– Умеет метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>– Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;</li> <li>– Плавает произвольно на расстояние 15 м;</li> <li>– Проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений;</li> <li>– Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;</li> <li>– Умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; <ul style="list-style-type: none"> <li>– Умеет соблюдать интервалы во время передвижения;</li> </ul> </li> <li>– Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;</li> <li>– Следит за правильной осанкой;</li> <li>– Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);</li> <li>– Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;</li> <li>– Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).</li> </ul>

## 1.6 Система оценки результатов освоения Программы (Мониторинг)

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»</p>

Показатели физической подготовленности детей.

### **Прыжки в длину с места (см)**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: мат, рулетка, мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

### **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» – взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Гибкость. Наклон туловища вперед из положения стоя (см)**

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребенок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1

6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

**Сила.**

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м).

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Модель организации образовательного процесса (технологии, формы, способы, методы и средства реализации Программы)

Формы	Методы	Средства
Младшая группа 3-4 года		
Специально организованная деятельность по физическому развитию; Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями); Досуги; Спортивные игры; Подвижные игры; Утренняя гимнастика; Гимнастика после дневного сна; Физкультминутки; Пальчиковая гимнастика; Гимнастика для глаз; Дыхательные упражнения; Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников; Закаливание; Прогулки.	Наглядный метод: показ упражнений (взрослым); Использование пособий, зрительных ориентиров; Имитация; Словесный метод; Метод объяснения, пояснения, указания; Беседа; Практический метод; Повторение упражнений; Выполнение упражнений в игровой форме	Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ); Пособия, атрибуты для подвижных игр; Спортивный инвентарь; Музыкальное сопровождение; Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Средняя группа 4-5 лет		
Специально-организованная деятельность по физическому	Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и	Информационно-коммуникационные

<p>развитию;          Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями);          Досуги;          Спортивные игры;          Подвижные игры;          Утренняя гимнастика;          Гимнастика после дневного сна;          Физкультминутки;          Пальчиковая гимнастика;          Гимнастика для глаз;          Дыхательные упражнения;          Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников;          Закаливание;          Прогулки.</p>	<p>ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров;          Имитация;          Словесный метод;          Метод объяснения, пояснения, указания;          Беседа;          Практический метод;          Повторение упражнений;          Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>технологии (ИКТ);          Пособия, атрибуты для подвижных игр;          Спортивный инвентарь;          Музыкальное сопровождение;          Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.</p>
<p>Старшая группа 5-6 лет</p>		
<p>Специально-организованная деятельность по физическому развитию;          Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями);          Досуги;          Спортивные игры;          Подвижные игры;          Утренняя гимнастика;          Гимнастика после дневного сна;          Физкультминутки;          Пальчиковая гимнастика;          Гимнастика для глаз;          Дыхательные упражнения;          Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников;          Закаливание;          Прогулки.</p>	<p>Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров;          Имитация;          Словесный метод;          Метод объяснения, пояснения, указания;          Беседа;          Практический метод;          Повторение упражнений;          Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме.</p>	<p>Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);          Пособия, атрибуты для подвижных игр;          Спортивный инвентарь;          Музыкальное сопровождение;          Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.</p>
<p>Подготовительная группа 6-7 лет</p>		
<p>Специально-организованная деятельность по физическому развитию;          Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями);          Досуги;          Спортивные игры;          Подвижные игры;          Утренняя гимнастика;          Гимнастика после дневного сна;          Физкультминутки;</p>	<p>Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров;          Имитация;          Словесный метод;          Метод объяснения, пояснения, указания;          Беседа;          Практический метод;          Повторение упражнений;          Выполнение упражнений в</p>	<p>Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ);          Пособия, атрибуты для подвижных игр;          Спортивный инвентарь;          Музыкальное сопровождение;          Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.</p>

Пальчиковая гимнастика; Гимнастика для глаз; Дыхательные упражнения; Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников; Закаливание; Прогулки.	игровой и соревновательной форме.	
---	-----------------------------------	--

### Средства реализации Программы

Возраст	Средства реализации Программы
Младшая группа (3-4 года)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрационные и раздаточные;</li> <li>• визуальные;</li> <li>• естественные и искусственные;</li> <li>• реальные средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);</li> <li>- игровой (игрушки, игры и другое);</li> <li>- коммуникативной (дидактический материал);</li> <li>- музыкально-художественной (картотека музыкальных произведений).</li> </ul> </li> </ul>
Средняя группа (4-5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрационные и раздаточные;</li> <li>• визуальные;</li> <li>• естественные;</li> <li>• реальные;</li> <li>• средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);</li> <li>- игровой (игрушки, игры и другое);</li> <li>- музыкально-художественной (картотека музыкальных произведений).</li> </ul> </li> </ul>
Старшая группа (5-6 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрационные и раздаточные;</li> <li>• визуальные;</li> <li>• естественные и искусственные;</li> <li>• реальные и виртуальные;</li> <li>• средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);</li> <li>- игровой (игрушки, игры и другое);</li> <li>- музыкально-художественной (картотека музыкальных произведений)</li> </ul> </li> </ul>
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрационные и раздаточные;</li> <li>• визуальные;</li> <li>• естественные и искусственные;</li> <li>• реальные и виртуальные;</li> <li>• средства, направленные на развитие деятельности воспитанников:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);</li> <li>- игровой (игрушки, игры и другое);</li> <li>- музыкально-художественной (картотека музыкальных произведений)</li> </ul> </li> </ul>

### Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, отработке основных движений

Способы	Содержание
Младшая группа (3-4 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях

Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Подготовительная группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих

	упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## 2.2 Перспективное планирование работы с детьми (Приложение 1)

### 2.3 Перспективный план работы с родителями (законными представителями)

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьей:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Вид	Формы организации	Организатор деятельности
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей 2. Собеседование 3. Наблюдение	Инструктор по физкультуре, психолог. Воспитатели, инструктор по физкультуре.
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом); 2. Встречи со специалистами; 3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (соборания и беседы, семинары-практикумы); 4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных.	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре. Старший воспитатель Медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели.  Педагоги ДОУ.



Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы); 2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты).	Педагоги ДОУ.  Педагоги ДОУ.
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь 2. Беседы с небольшой группой родителей.	Педагоги и медицинские работники ДОУ.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Расписание деятельности педагога

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>Физическая культура в спортивном зале</b>				
9.00-9.15 06 младшая группа	9.00-9.15 07 младшая группа	9.00-9.15 06 младшая группа	9.00-9.15 07 младшая группа	9.00-9.20 08 средняя группа
9.25-9.45 12 средняя группа	9.25-9.45 11 средняя группа	9.25-9.45 08 средняя группа	9.25-9.45 11 средняя группа	9.30-9.55 02 старшая группа
9.55-10.20 01 старшая группа	9.55-10.20 02 старшая группа	10.05-10.25 12 средняя группа	9.55-10.20 01 старшая группа	10.05-10.35 03 подготовительная группа
10.30-11.00 09 подготовительная группа	10.30-11.00 04 подготовительная группа	10.35-11.05 03 подготовительная группа	10.30-11.00 09 подготовительная группа	10.45-11.15 04 подготовительная группа

#### 3.2 Тематический план праздников и развлечений

Сроки проведения	Тематика спортивных праздников и развлечений	Возрастные группы
Сентябрь	Спортивный досуг «У солнышка в гостях»	Младшие группы
	Спортивный досуг «Ярмарка осени»	Средние группы
	Спортивный досуг «Здравствуй, Осень!»	Старшие группы
	Спортивный праздник «Веселые старты»	Подготовительные группы
Октябрь	Спортивный досуг «Колобок» (по р.н. сказке)	Младшие группы
	Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	Средние группы
	Спортивный досуг «Спорт – это сила и здоровье!»	Старшие группы
	Спортивный досуг «Спорт – это сила и здоровье!»	Подготовительные группы
Ноябрь	Спортивный праздник «Лесные приключения»	Младшие группы
	Спортивный праздник «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны!»	Средние группы
	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Старшие группы

	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительные группы
Декабрь	Спортивный досуг «Встреча со снеговиком»	Младшие группы
	Спортивный досуг «К нам зима пришла»	Средние группы
	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Старшие группы
	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Подготовительные группы
Январь	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Младшие группы
	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Средние группы
	Развлечение «Пираты в поисках сокровищ» (квест)	Старшие группы
	Развлечение «Путешествие к острову здоровья»	Подготовительные группы
Февраль	Спортивный досуг «Наш весёлый звонкий мяч» («Непослушные мячи»)	Младшие группы
	Спортивный досуг «Сильные, ловкие, смелые!»	Средние группы
	Спортивный праздник «Зимние олимпийские игры»	Старшие группы
	Спортивный праздник «Богатырские состязания»	Подготовительные группы
Март	Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровья»	Младшие группы
	Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровья»	Средние группы
	Спортивный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»	Старшие группы
	Спортивный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»	Подготовительные группы
Апрель	Спортивный досуг «Космические приключения»	Младшие группы
	Спортивный досуг «Космические приключения»	Средние группы
	Спортивный досуг «Космические приключения»	Старшие группы
	Спортивный досуг «Космические приключения»	Подготовительные группы
Май	Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Младшие группы
	Спортивный праздник «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Средние группы
	Спортивный праздник «Веселые старты»	Старшие группы
	Спортивный праздник «Веселые старты»	Подготовительные группы

### 3.3 Режим двигательной активности воспитанников

Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе Примерного режима дня, указанного в комплексной программе «От рождения до школы», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», с учетом требований ФГОС ДОО к структуре образовательной программы.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
Физкультурные занятия	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–3	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
Активный отдых	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
Активный отдых	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

--	--	--	--	--	--

### 3.4 Организация развивающей предметно-пространственной среды

#### Перечень оборудования

№	Наименование	Имеется в наличии
1	Мячи резиновые малые	30
2	Мячи резиновые средние	30
3	Мячи резиновые большие	15
4	Гимнастические палки	30
5	Обручи	30
6	Большие обручи	10
7	Кубики пластиковые	15
8	Кегли	10
9	Конусы	2
10	Гимнастические маты	3
11	Воротца	4
12	Спортивные тренажеры	6
13	Баскетбольные мячи №7	8
14	Баскетбольные мячи №3	10
15	Скакалки	35
16	Мешочки для метания	6
17	Флажки для ОРУ	30
18	Ленты для ОРУ	40
19	Косички Для ОРУ	12
20	Гири для ОРУ	35
21	Платочки для ОРУ	35
22	Скамейки гимнастические	2
23	Кольцеброс	1
24	Погремушки для ОРУ	25
25	Нестандартное оборудование (модули для упражнений)	12
26	Колонка музыкальная маленькая	1
27	Колонка музыкальная большая	1
28	Канат	1
29	Клюшки	4
30	Мячи фитболы	10

### 3.5 Информационно-методическое обеспечение Программы

Общеобразовательные программы	
Основн ые	Дополнительные
«От рождения до школы», под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.	Региональная программа «Ребёнок и дорога», Стёркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности
Педагогические методики, технологии	
Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (для занятий с детьми 3-7 лет), Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений(для занятий с детьми 3-7 лет), Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (для занятий с детьми 2-7 лет), Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (старшая группа) (для занятий с детьми 5-6 лет), Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии, Коноваленко В.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика (комплекс упражнений)	

## Приложение 1

### Перспективное планирование работы с детьми

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, действовать совместно;

2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений, развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места и в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;

8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;

10. закрепление умения ползать.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях, воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

3. формирование желания и умения кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, развитие умения самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него, развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие, выполнять правила в подвижных играх;

5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, организация подвижных игр с правилами, поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. 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). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонкой 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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 расстоянии 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 легкой (расстояние 1-1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 ребёнка, 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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом, повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперед, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения, сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот

со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без нее; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **1. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

### **2. Подвижные игры**

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки 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».

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

1. формирование правильной осанки;

2. закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком<sup>4</sup>

3. формирование умения выполнять действия по сигналу (упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения);

4. закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, развитие умения перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);

5. закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;

6. формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;

7. формирование умения прыгать через короткую скакалку;

8. закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);

9. развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости);

10. развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами<sup>4</sup>

11. закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу;

12. совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

1. формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

2. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

3. закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры

4. приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;

5. развитие активности детей в разнообразных играх;

6. развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки;

7. воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр;

8. приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. 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. 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), в рассыпную. 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.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с нее, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу елочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### *4. 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 спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей**

## **направленности для детей 5 - 6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

13. совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности;

14. формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения;

15. развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;

16. совершенствование двигательных умений и навыков детей;

17. закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;

18. закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

19. совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

20. закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;

21. закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве;

22. знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

1. развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений;

2. воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;

3. формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

4. формирование привычки помогать взрослым – готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;

5. поддержание интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. 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. 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, враспынную, и 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 подряд, 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, с 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.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед- вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперед, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

### **Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое.

Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном

темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколесном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### 4. Спортивные игры

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### 5. Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

23. формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

24. формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;

25. закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

26. совершенствование активного движения кисти руки при броске;

27. закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;

28. развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости;

29. развитие координации движений в статическом и динамическом равновесии и ориентировке в пространстве;

30. закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

31. совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения);

32. закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;

33. Закрепление умения перелезания с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

## *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

1. закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности и самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

2. поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта;

3. развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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. 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 на 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.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лежа. Прогибание, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперед на носок скрестно, приседания, держа руки за головой, поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенос массы тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперед, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперед и назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, елочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение

равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу, змейкой. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков – на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### *5. 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.



