

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ «ДЕТСКИЙ САД №7»

Принято:

Педагогическим советом

МКДОУ ИМРСК «Детский сад №7»

Протокол № 1

От 18.08 2016 г



Стверждаю:

Заведующий МКДОУ ИМРСК

«Детский сад №7»

Е.В. Васильченко
Е.В.Васильченко

Приказ от 18 августа 2016 года № 87-077

Рабочая программа

Образовательная область «Физическое развитие»

Составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство»

(Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др.)

Срок реализации программы 2016 -2017 учебный год

Автор программы

Сон Кристина Олеговна

Содержание рабочей программы:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка..... 2-5
- 1.2 Цели и задачи реализации программы.....6
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы..... 7-8
- 1.4 Возрастные, психологические и индивидуальные особенности обучающихся по программе...8-11
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы.....11-13

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 2.1 Инвариантная часть.....13
- 2.2 Вариативная часть.....

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Формы организации образовательной области «Физическая культура»60- 62
- 3.2. Расписание непосредственной образовательной деятельности.....60-62
- 3.3. Формы работы и организации физической культуры в ДОУ.....65-72

4. Приложение.....

- 4.1.Перспективное планирование.....
- 4.2.План взаимодействия с родителями на 2016-2017год.....

1. Целевой раздел.

Паспорт рабочей программы

Наименование Программы	Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию для детей от 2 до 7 лет на 2016-2017 год.
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">* Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании РФ».* Приказ Минобрнауки России от 17.10. 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта».* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»* СанПиН 2.4.1 3049-13.*Программа развития МКДОУ ИМРСКДС «Детский сад №7» на 2016-2017г.г.* Устав МКДОУ ИМРСК «Детский сад №7»* Образовательная программа МКДОУ ИМРСК
Заказчики Программы	Педагогический совет, родители.
Основные разработчики Программы	Инструктор по физической культуре Сон Кристина Олеговна

Сроки реализации Программы	1 год
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">• укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;• укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;• достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);• создание условий для целесообразной двигательной активности детей;• формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;• формирования широкого круга игровых действий;• развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;• содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;• формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях

и правилах;

- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.
- Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
- Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
- Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка

Ожидаемые результаты
реализации программы

(2-3 года)

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий

– использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении

– владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих

предметов и игрушек – стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого

– проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им

– ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный

отклик на различные произведения культуры и искусства

– у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

(4-5 лет)

-Сформирована соответствующая возрасту координация движений.

-Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

-Движения стали значительно более уверенными и разнообразными.

-Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным.

-Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического

развития, но и способом психологической разгрузки.

(6-7 лет)

-Проявляет интерес к физическим упражнениям.

-Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

Содержание рабочей программы:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка..... 2-5
- 1.2 Цели и задачи реализации программы.....6
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы..... 7-8
- 1.4 Возрастные, психологические и индивидуальные особенности обучающихся по программе...8-11
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы.....11-13

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 2.1 Инвариантная часть.....13
- 2.2 Вариативная часть.....

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Формы организации образовательной области «Физическая культура»60- 62
- 3.2. Расписание непосредственной образовательной деятельности.....60-62
- 3.3. Формы работы и организации физической культуры в ДОУ.....65-72

4. Приложение.....

4.1.Перспективное планирование.....

4.2.План взаимодействия с родителями на 2016-2017год.....

1.1. Пояснительная записка

Примерная образовательная программа по физическому воспитанию в ДОУ разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования « Детство». (Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой).

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Структура образовательной программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

– три раздела: **целевой, содержательный, организационный;**

Нормативные документы:

• Закон Российской Федерации «Об образовании» от 26.12.2012г.;

• Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

• Приказа №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Главной **задачей** физического воспитания дошкольников является – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма

Основными **задачами** физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
 - формирования широкого круга игровых действий;
 - развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
 - содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
 - формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
 - воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.
- Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
 - Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
 - Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка

В связи с этим программа каждой возрастной группы содержит несколько направлений обучения и развития: упражнения в беге, ходьбе, прыжках, бросании, ловле, катании, лазании, равновесии и общеразвивающих упражнениях.

Правильно поставленное физическое воспитание положительно сказывается на умственном развитии детей. Они приобретают определенные знания о значении и приемах выполнения различных игр и физических упражнений,

получают сведения о важности соблюдения правильного режима, о требованиях личной и общественной гигиены, усваивают правила закаливания.

Во время выполнения разнообразных физических упражнений, участия в играх дети обогащаются новыми ощущениями, представлениями, понятиями; у них развивается целенаправленное мышление, укрепляется память, улучшается способность творчески воспроизводить в новых условиях запоминаемое.

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Основополагающие требования к программе ДОУ базируются на положении Стандарта об охране и укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Это определяет **здоровьесберегающую и здоровьесохраняющую направленность** основной образовательной программы ДОУ, которая выражается:

- ~ в оптимизации объема образовательного содержания и приближении его к разумному «минимуму»;
- ~ в определении образовательной нагрузки на ребенка в течение дня в соответствии с требованиями действующего СанПин 2.4.1.3049-13;
- ~ в оптимизации режима дня и двигательного режима с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Основные принципы рабочей программы:

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- 1. Сохранение и укрепление здоровья
- 2. Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

·3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников, обучающихся по программе.

2 года

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять

заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу;

сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ~ ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- ~ при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- ~ с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- ~ стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- ~ переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.
- ~ малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- ~ ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;
- ~ малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;

в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Ребёнок освоил в целом все виды основных движений. Он ещё не может обойтись без помощи взрослого, но уже гораздо самостоятельнее младенца; у него возникают собственные желания, стремление их выразить, сделать понятными для взрослого.

Малыш выполняет отобразительные действия, которые переходят в сюжетные игры: воспроизводит то, что увидел сам, приглядываясь к действиям старших детей и взрослых, копируя движения воспитателя. Играя, ребёнок использует предметы заместители, воображаемые предметы. У него возникают зачатки наглядно-действенного мышления.

Усваивает некоторые правила поведения, подчиняется требованиям взрослого и выполняет его поручения, по собственной инициативе обращается к взрослому.

1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников, обучающихся по программе.

2 года

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом;

- сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу;

- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга;
- подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч;
- подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ~ ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- ~ при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- ~ с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- ~ стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;

- ~ переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.
- ~ малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.
- ~ ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;
- ~ малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;
- ~ в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Ребёнок освоил в целом все виды основных движений. Он ещё не может обойтись без помощи взрослого, но уже гораздо самостоятельнее младенца; у него возникают собственные желания, стремление их выразить, сделать понятными для взрослого.

Малыш выполняет отобразительные действия, которые переходят в сюжетные игры: воспроизводит то, что увидел сам, приглядываясь к действиям старших детей и взрослых, копируя движения воспитателя. Играя, ребёнок использует предметы заместители, воображаемые предметы. У него возникают зачатки наглядно-действенного мышления.

Усваивает некоторые правила поведения, подчиняется требованиям взрослого и выполняет его поручения, по собственной инициативе обращается к взрослому.

3 года

Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого.

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

4 года

Ребёнок проявляет любопытство и активность при появлении чего-то совершенно нового (новые предметы ближайшего окружения, звуки, народные игрушки, изобразительные материалы и др.) или предложенного взрослым (сказка, иллюстрации к сказке, игры).

Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности.

Предпочитает общение и взаимодействие с взрослыми. Начинает задавать вопросы сам в условиях наглядно представленной ситуации общения: кто это? Как его зовут? (Инициатива в общении преимущественно принадлежит взрослому.) Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая положительные взаимоотношения со взрослыми (родителями, педагогами) и некоторыми детьми на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (здороваться, прощаться, благодарить, извиняться, обращаться с просьбой и др.).

Соблюдает простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых. Хорошо справляется с процессами умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, одевается и раздевается, ухаживает за своими вещами и игрушками при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям; принимает пищу без участия взрослого. Ситуативно проявляет желание принять участие в труде. Самостоятельно справляется с отдельными процессами, связанными с подготовкой к занятиям, приёмом пищи, уборкой групповой комнаты или участка, трудом в природе, вместе со взрослым участвует в отдельных трудовых процессах, связанных с уходом за растениями и животными в уголке природы и на участке.

Способен преодолевать небольшие трудности. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить получившееся действие. Обнаруживает способность действовать по указанию

взрослых и самостоятельно, придерживаясь основных разрешений и запретов, а также под влиянием социальных чувств и эмоций.

Стремится осваивать различные виды движения:

1. ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);
2. стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;

5 лет

Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (бытовых, социальных, природных), некоторых способах безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях, некоторых источниках опасности для окружающего мира природы (транспорт, неосторожные действия человека) и некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций (лесные пожары, вырубка деревьев) и правилах безопасного для окружающего мира природы поведения.

Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (при использовании колющих и режущих инструментов, бытовых приборов, на проезжей части дороги, при переходе улиц, перекрёстков, при перемещении в лифте, автомобиле) и следует им при напоминании взрослого. При напоминании взрослого проявляет осторожность и предусмотрительность в незнакомой (потенциально опасной) ситуации.

Умеет связывать действие и результат. Стремится оценить полученный результат, при затруднениях обращается за помощью.

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см);
- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;

- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2м);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами;
- вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);

ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);

- переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад;
- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

6 лет

Может:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами;
- приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, враспынную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голеней назад, челночным бегом (10 м 3);

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 на 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);
- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами;
- поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками;
- катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого;
- скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности;
- делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

7 лет

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Система работы по физвоспитанию включает в себя три направления:

1. с детьми,
2. родителями,
3. педагогами ДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице).

1.5. Планируемым результатом усвоения учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

- Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
- Укрепление здоровья детей.
- Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
- Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2. Содержательный раздел

2.1 Инвариантная часть

Содержание работы с детьми по образовательной области физическая культура:

Содержание психолого-педагогической работы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

3—4 года

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т. п.); сохранения правильной осанки в различных положениях; правильного освоения (не нанося

ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережливого обращения с ним; ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; сохранения равновесия при выполнении разнообразных движений; проявления координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости; крупной и мелкой моторики обеих рук.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста.

Создание условий для приобретения опыта: катания на санках, трёхколесном велосипеде, ходьбе на лыжах; участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы). Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: ежедневного выполнения утренней гимнастики; правильного реагирования на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.); выполнения правил простых упражнений, игр; правильного выполнения движений; оценки их красоты и выразительности;

проявления положительных эмоций от двигательной деятельности; согласования действий со сверстниками, проявления аккуратности в движениях и перемещениях, соблюдения двигательной безопасности.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни;

о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их.

Создание условий для приобретения опыта: правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом; помощи взрослому в организации процесса питания; правильного приёма пищи без помощи взрослого; одевания и раздевания при участии взрослого.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

– Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно

многообразен;

- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.
- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;
- не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;
- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении

процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

4—5 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельного применения двигательных умений и навыков; согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;

Данная задача более подробно изложена в содержании образовательной области «Социально-коммуникативное развитие», освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений; сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности; ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений: о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах; участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр; самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах; сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх; соблюдения правил игр, упражнений.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы; о полезных для здоровья привычках.

Создание условий для приобретения опыта: самостоятельной организации ЗОЖ; самостоятельного и правильного совершения процессов умывания, мытья рук, помощи в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельного ухода за своим внешним видом; помощи взрослому в организации процесса питания, адекватного отклика на его просьбы; самостоятельного приёма пищи, соблюдения культуры поведения за столом; самостоятельного одевания и раздевания, помощи сверстникам или младшим детям в указанных процессах; элементарного самостоятельного ухода за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками; проявления положительных эмоций от постепенно формирующихся полезных для здоровья привычек.

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырех частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким

приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд.

Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами

кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:
видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

- Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

5—6 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих

правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: совершенствования основных движений, двигательных умений и навыков (по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия), а также физических качеств во всех видах двигательной активности; сохранения правильной осанки в процессе осуществления двигательной деятельности и жизнедеятельности; красивого, грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Обеспечение развития первичных представлений: о некоторых видах спорта, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.

Создание условий для приобретения опыта: совершенствования катания на санках, велосипеде и самокате, ходьбы на лыжах; участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола и др.); самостоятельного, инициативного, творческого участия в подвижных играх; организации подвижных игр, игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: осознанного выполнения движений; свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования; инициативного, активного, самостоятельного, произвольного осуществления всех видов и форм двигательной деятельности; сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, выражения поддержки достижений сверстников, сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, о полезных для здоровья привычках, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

Создание условий для приобретения опыта: проявлений субъектности в организации здорового образа жизни; самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого); вымыть уши, причесать волосы и т. д. (без напоминания взрослого)); выполнения бодрящей дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз (при участии взрослого); разрешения проблемных игровых ситуаций, связанных с охраной здоровья, ЗОЖ; предупреждения и избегания опасных для здоровья ситуаций; обращения за помощью взрослого в случае их возникновения, привлечения внимания взрослых в случае необходимости; выполнения инструкций взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами..

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники

выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол.

Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.

Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта

– уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;

– проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;

– мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

– умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,

-готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

– Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук

– в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

– в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;

– не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

– ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок

– слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений; -не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.

– Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

– Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении

культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

– Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;

6—7 лет

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Создание условий для приобретения опыта: совершенствования культуры движений, правильной техники их выполнения, в том числе соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве. Переход двигательных умений в навыки.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Обеспечение развития первичных представлений: о спортивных играх и упражнениях, существующих спортивных секциях и группах; о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.

Создание условий для приобретения опыта: участия в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.); освоения и самостоятельного участия в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинирования подвижных игр, придумывания новых.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Создание условий для приобретения опыта: развития инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах, двигательного творчества; поддержания социально-нравственных проявлений детей в двигательной деятельности; активного развития их средствами данной деятельности.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обеспечение развития первичных представлений: о том, что такое здоровье, о его ценности в жизни человека, о том, как поддержать, укрепить и сохранить его в условиях ЗОЖ, о необходимости вести ЗОЖ; о правилах здоровья, о режиме дня, о питании, сне, прогулке, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой, профилактике болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Создание условий для приобретения опыта: самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т. д.); культурного приёма пищи; самостоятельного выполнения бодрящей (после сна) дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; выбора стратегии поведения и действия в соответствии с ней с позиции сохранения здоровья и человеческой жизни.

Содержание образовательной деятельности (6лет)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами..

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники

выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.

Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и

правилами здорового образа жизни Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

<p>Достижения ребенка («Что нас радует»)</p>	<p>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</p>
<p>– Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <p>– в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>– в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>– проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p>– имеет представления о некоторых видах спорта</p>	<p>– Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <p>– в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>– в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</p> <p>– не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</p> <p>– ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок</p>

<p>– уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</p> <p>– проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.</p> <p>Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</p> <p>– мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</p> <p>– умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</p> <p>-готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</p>	<p>– слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений; -не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.</p> <p>– Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</p> <p>– Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</p> <p>– Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</p>
--	---

Содержание образовательной деятельности (7 лет)

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения.

Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные

движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «постурецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать,

передать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни.

Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и
---------------------------------------	--

	родителей
<p>– Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).</p> <p>– В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>– осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</p> <p>– проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>– проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>	<p>– допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</p> <p>– Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</p> <p>– допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</p> <p>– не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</p> <p>– Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</p> <p>– Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.</p> <p>Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</p>

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">– В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;– имеет начальные представления о некоторых видах спорта .– Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.– Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями:
навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья– Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому). | |
|---|--|

2.2 Вариативная часть

Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей в рамках регионального компонента

Дети от 2 до 3 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- о здоровом образе жизни посредством использования фольклора
- о подвижных играх: «В зайчиков» ; «В белочек».

Дети от 3 до 4 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- о здоровом образе жизни посредством использования фольклора (колыбельная «Баю-баюшки», потешка «Тьфу, тьфу, , прибауток, сказок, загадок.

Создание условий для приобретения опыта:

- участия в народных подвижных играх «В зайчиков» ; «В белочек» ; «В гусей и волка» .
- проявления положительных эмоций от двигательной деятельности в процессе участия в подвижных народных играх.

Дети от 4 до 5 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- о значимости здорового образа жизни и полезных привычках, используя фольклор.
- о современных олимпийских чемпионах , их спортивных достижениях.

Создание условий для приобретения опыта:

- самостоятельного, активного, инициативного осуществления двигательной деятельности через народные игры, развивающие двигательную активность, физические качества — выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.

Дети от 5 до 6 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности через народные игры, развивающие двигательную активность, физические качества — выносливость, ловкость, быстроту, пространственную ориентировку;
- организации игр-соревнований, игр-эстафет, соблюдения их правил;
- активного использования элементов фольклора в двигательной деятельности и физкультурных досугах.

Дети от 6 до 7 лет

Обеспечение развития первичных представлений:

- о спортивных достижениях малой Родины
- об идеале здорового человека, о том, что здоровый образ жизни является залогом успеха при достижении целей, в том числе посредством чтения народных сказок.

Создание условий для приобретения опыта:

- овладение и самостоятельное участие в подвижных играх.
- развития инициативности, активности, поощряя умение придумывать варианты игр, самостоятельно организовывать подвижные игры.

Работа с детьми

Профилактика нарушений осанки:

- Повышать силы мышц спины, ягодиц, брюшного пресса (мышечного креста), обеспечивающих сохранение вертикального положения тела;
- Корректировать нарушения осанки;
- Формировать навыки правильной осанки;
- Укреплять мышцы спины.

Профилактика плоскостопия:

- Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы;
- Формировать своды стоп при помощи физических упражнений;
 - Повышать силы мышц задней поверхности голени, удерживающих своды стоп.

Укреплять мышцы спины.

Профилактика плоскостопия:

- Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы;
- Формировать своды стоп при помощи физических упражнений;
- Повышать силы мышц задней поверхности голени, удерживающих своды стоп.

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

НА УЧЕБНЫЙ ГОД ВО 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Программный материал

I. Гимнастика.

1. Построения, перестроения: стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

2. Ходьба: стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

3. Бег: стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с

остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

4. ОРУ:

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) д л я р у к (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжатие-разжатие пальцев);

в) д л я н о г (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое));

г) д л я т у л о в и щ а (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

5. ОВД:

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) п р ы ж к и: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) б р о с а н и е, к а т а н и е, л о в л я: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя

руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

II. И г р ы: «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Такси», «Птички в гнездышках», «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Мыши и кот», « Лошадки», «Поезд», «Трамвай», «Птички летают», «Воробышки и кот», «Найди свой домик», « Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит».

III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ).

3. Организационный раздел.

3.1. Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. 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 способ. Дети по указанию инструктора 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 способ. 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.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Средства реализации образовательной программы - это совокупность материальных и идеальных объектов: демонстрационные и раздаточные;

1. визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
2. естественные и искусственные;
3. реальные и виртуальные;

Средства, направленные на развитие деятельности детей:

1. двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
2. игровой (игры, игрушки);
3. коммуникативной (дидактический материал);
4. познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.).

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.2. Расписание НОД на период 2016 – 2017 учебный год.

Понедельник.

- 1. Физическая культура 9.00-9.15 вторая младшая группа №3.**
- 2. Физическая культура 9.20-9.40 средняя группа №5.**

Вторник.

- 1. Физическая культура 9.00-9.15 вторая младшая группа №4.**
- 2. Физическая культура 9.30-9.50 средняя группа №6.**
- 3. Физическая культура 9.50-10.15 старшая группа №7.**
- 4. Физическая культура 10.25-10.55 подготовительная группа №8.**

Среда.

- 1. Физическая культура 9.00-9.20 средняя группа №5**
- 2. Физическая культура 10.30-11.00 подготовительная группа №8**

Четверг.

- 1. Физическая культура 9.00-9.15 вторая младшая группа №4**
- 2. Физическая культура 9.20-9.40 средняя группа №6**
- 3. Физическая культура 9.45-10.05 средняя группа №5**
- 4. Физическая культура 10.10-10.35 старшая группа №7**

Пятница.

- 1. Физическая культура 10.20-10.40 средняя группа №6.**

3.3. Формы работы и организации физической культуры в дошкольном учреждении.

3-4 года

Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность	
Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность Моменты радости	Групп. Подгр. Инд.
Утренняя гимнастика СДВД преимущественно игрового и интегративного характера	
СДВД тематического характера Моменты радости	

4-5 лет

Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность	
Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игры Интегративная детская деятельность Моменты радости	Групп. Подгр. Инд.

Утренняя гимнастика СДВД преимущественно игрового и интегративного характера	
СДВД тематического характера Экспериментирование Моменты радости	

5-6 и 6-7 лет

Формы работы	Формы организации детей
Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная детская деятельность ДИ, СРИ	Групп. Подгр. Инд.
Утренняя гимнастика СДВД преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания	

СДВД тематического характера Проектная деятельность ДИ, СРИ, ПИ (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги	

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

НА УЧЕБНЫЙ ГОД ВО 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Программный материал

Гимнастика.

1. Построения, перестроения: стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

2. Ходьба: стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с

ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

3. Бег: стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

4. ОРУ:

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) д л я р у к (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);

в) д л я н о г (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое));

г) д л я т у л о в и щ а (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

5. ОВД:

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) п р ы ж к и: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в

длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) б р о с а н и е, к а т а н и е, л о в л я: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

II. И г р ы: «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Такси», «Птички в гнездышках», «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Мыши и кот», « Лошадки», «Поезд», «Трамвай», «Птички летают», «Воробышки и кот», «Найди свой домик», « Лиса в курятнике», «Зайка беленький сидит».

III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

Дата	Занятие	Педагогические задачи
Сентябрь 1-2 неделя	«Здравствуй детский сад!». Стр 12- - 121 Программа «Детство». Физическое развитие.	<i>Учить ходить в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени, в прокатывании мяча. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве.</i>
Сентябрь 3-4 недели	«Игрушки-погремушки». «Месяц полных кладовых». Стр 121-123 Программа «Детство» Физическое развитие.	<i>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, папами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</i>
Октябрь 1-2 недели	«Мой домашний любимец». «Снами старый скворушка до весны прощается...» Стр 123-125	<i>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах</i>

	Программа «Детство». Физическое развитие.	<i>вокруг предметов, а подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур расположенный на полу.</i>
Октябрь 3-4 недели	«Чудо-дерево» «Осенняя песенка». Стр 125-127 Программа «Детство». Физическое развитие.	<i>Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание.</i>
Ноябрь 1-2 недели	«Детский сад» «Мебель». Стр 127-129 Программа «Детство». Физическое развитие.	<i>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу инструктора; упражнять в ходьбе в колонне по одному в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер.</i>
Ноябрь 3-4 недели	«Все мы делаем вместе». «Одежда. Обувь». Стр 129-131	<i>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в</i>

	Программа «Детство». Физическое развитие.	<i>обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола.</i>
Декабрь 1-2 недели	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...» «Домашние птицы». Стр 131-133	<i>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, развивать ловкость и глазомер.</i>
Декабрь 3-4 недели	«Северные гости клюют рябины грозди». «Дед Мороз зовет всех встретить вместе Новый год...». Стр 133-135	<i>Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</i>
Январь 1-2 недели	«Рождественская елочка». «Зимние развлечения». Стр 135-137	<i>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать, учить правильно</i>

	Программа «Детство». Физическое развитие.	<i>приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении).</i>
<i>Январь</i>	<i>«Дикая животные зимой».</i>	<i>Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.</i>
<i>3-4 недели</i>	<i>Стр 137- 138</i> Программа «Детство». Физическое развитие.	
<i>Февраль</i>	<i>«Зимняя песенка».</i>	<i>Закреплять умения правильно координировать свои движения, сохранять равновесие при ходьбе по доске, упражнять в мягком приземлении в прыжках с продвижением вперед, в подлезании под палку.</i>
<i>1-2 недели</i>	<i>«Эмоции».</i> <i>Стр 139- 140.</i> Программа «Детство». Физическое развитие.	
<i>Февраль</i>	<i>«Мы едем-едем-едем...»</i>	<i>Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча друг другу, в ползании на четвереньках.</i>
<i>3-4 недели</i>	<i>«Ай да папы!»</i> <i>Стр 140-142</i> Программа «Детство». Физическое	

развитие.

Март

«Ах, какая мама!».

Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками. После удара об стену, упражнять в ходьбе парами, беге враспынную.

1-2 недели

«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»

Стр 142-143

Программа «Детство». Физическое развитие.

Март

«Посуда. Бытовые приборы».

Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

3-4 недели

«Книжки-малышки».

Стр143-145

Программа «Детство». Физическое развитие.

Апрель

«Что я знаю о себе».

Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

1-2 недели

«Земля, воздух и вода».

Стор 145- 146

Программа «Детство». Физическое развитие.

Апрель

«Весенняя песенка».

Упражнять в ходьбе и беге друг за

<i>3-4 недели</i>	<p><i>«Букашки».</i></p> <p><i>Стр 147-148</i></p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p><i>другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках, отбивать мяч об пол, мягко приземляться при выполнении прыжка.</i></p>
<i>Май</i> <i>1-2 недели</i>	<p><i>«Мальчики и девочки».</i></p> <p><i>«Мама, папа, я».</i></p> <p><i>Стр 149- 150</i></p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p><i>Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч по полу.</i></p>
<i>Май</i> <i>3-4 недели</i>	<p><i>«Дождик, дождик, кап-кап-кап!»</i></p> <p><i>«Мир вокруг».</i></p> <p><i>Стр 150-152.</i></p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p><i>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия, в подлезании под дугу; развивать ловкость, воспитывать смелость.</i></p>

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Программный материал

I. Гимнастика.

1. Построения, перестроения: в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!».

2. Ходьба: на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

3. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; враспынную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3x5 м); на скорость.

4. ОРУ:

- а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);
- б) для рук (однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);
- в) для ног (приседания, подскоки на месте);
- г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

5. ОВД:

а) **р а в н о в е с и е**: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) **п р ы ж к и**: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) **к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я**: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) **п о л з а н и е, л а з а н и е**: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее.

И г р ы: «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

III. Спортивные упражнения (СУ)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

Дата	Занятие	Педагогические задачи
------	---------	-----------------------

Сентябрь 1-2 недели	Диагностика Стр. 6-8. Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча, из разных положений, катать обруч между предметами, метать вдаль правой и левой рукой.
Сентябрь 3-4 недели	«МЫ снова вместе». «Веселые игрушки». «Осень -запасиха». Стр. 8-10. Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умение бросать мяч и ловить его в парах.
Октябрь 1-2 недели	«Домашние животные осенью», «Улетают — улетели...» Стр. 10- 12 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; подлезать под веревку не усясь руками пола.
Октябрь 3-4 недели	«Чудо-дерево». «Улетай наше лето».	Учить отбивать мяч об пол одной рукой, бросать из-за головы; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через

	Стр. 12- 14 Программа «Детство». Физическое развитие.	веревку.
Ноябрь 1-2 недели	«Наш район красивый очень». «Мебель». Стр. 14-16 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умение спрыгивать с высоты 20-25 см, катать мяч друг другу, развивать мелкие мышцы рук.
Ноябрь 3-4 недели	«Наши добрые дела». «Одежда. Обувь». Стр. 16- 18 Программа «Детство». Физическое развитие.	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ползать на животе по полу, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, в ходьбе по наклонной доске.
Декабрь 1-2 недели	«Шустрых рыбок пляшет рой под водой» «Домашние птицы и их детеныши». Стр. 18-21 Программа «Детство». Физическое	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы.

	развитие.	
Декабрь 3-4 недели	«Снежные птицы». «Новогодняя песенка». Стр. 21- 23 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук.
Январь 1-2 недели	«Рождественская сказка». Стр. 24-26 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках, отбивать мяч одной рукой об пол.
Январь 3-4 недели	«А мы саночки возьмем и на улицу пойдём...» «Дикие животные зимой». Стр. 26-28 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в метании, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.
Февраль 1-2 недели	«Здравствуй зимушка-зима!» «Эмоции»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. В пролезании в обруч прямо и боком;

	Стр. 28-30 Программа «Детство». Физическое развитие.	закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.
Февраль 3-4 недели	«Мы поедem, мы помчимся...» «Мой папа самый лучший!» Стр. 30-32 Программа «Детство». Физическое развитие.	Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками.
Март 1-2 недели	«Мамин день». «Помогает всюду нам различная посуда». Стр.33-35 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом.
Март 3-4 недели	«Бытовые приборы». «Испокон века книга растит человека». Стр. 35-37	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании, закреплять умение прыгать в длину с места.

	Программа «Детство». Физическое развитие.	
Апрель 1-2 недели	«Мое здоровье». «Земля и Солнце». Стр.37-40 Программа «Детство». Физическое развитие.	Закреплять умения выполнять основные виды движения осознанно, быстро и ловко, метать, лазать, учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках.
Апрель 3-4 недели	«Труд». «Здравствуй, матушка Весна!» Стр. 40- 42 Программа «Детство». Физическое развитие.	Учить играм с элементами соревнования; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании в обруч прямо и боком.
Май 1-2 недели	«Мама, папа, я – спортивная семья!» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...» Стр. 42-44 Программа «Детство». Физическое	Играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко.

	развитие.	
Май 3-4 недели	«Вот и радуга-дуга». «Раз-дождинка, два-дождинка». Стр. 44-46 Программа «Детство». Физическое развитие.	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в метании, в равновесии, в прыжках в длину с места.

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
Программный материал**

Гимнастика.

1. Перестроения: из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

2. Ходьба: в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушинный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

3. Бег: на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

4. ОРУ:

- а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);
- б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);
- в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40х3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);
- г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

5. ОВД:

а) п р ы ж к и: на месте (ноги скрестно- ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

II. И г р ы:

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

Ш. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Дата	Занятие	Педагогические задачи
Сентябрь 1-2 недели	Диагностика Стр. 56-58 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать с мячом зажатым между колен; развивать глазомер.

<p>Сентябрь 3-4 недели</p>	<p>«Волшебная страна». «Кто не ленится, тот урожаем гордится!» Стр. 58-60 Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p>Упражнять в ходьбе, беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.</p>
<p>Октябрь 1-2 недели</p>	<p>«Домашние животные и их детеныши». «У каждой пташки свои замашки». Стр. 60-62 Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p>Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.</p>
<p>Октябрь 3-4 недели</p>	<p>«Чудо-дерево...» «Осенний калейдоскоп». Стр. 62-64 Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость движений, глазомер.</p>

Ноябрь 1-2 недели	«Мой город по особому мне дорог». «Мебель». Стр. 64-66 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
Ноябрь 3-4 недели	«Мы учимся культуре поведения». «Одежда Обувь». Стр. 67-68 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; формировать доброжелательное отношение друг к другу.
Декабрь 1-2 недели	«В тихой зыби много рыбы». «Тут она взмахнув крылами полетела над волнами». Стр. 69-71 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.
Декабрь	«Снежные птицы».	Упражнять в ходьбе и беге между

3-4 недели	<p>«Новогодняя сказка».</p> <p>Стр. 71-73</p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p>предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать глазомер и ловкость.</p>
<p>Январь</p> <p>1-2 недели</p>	<p>«Сказка Рождества».</p> <p>Стр. 73-75</p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах; развивать равновесие.</p>
<p>Январь</p> <p>3-4 недели</p>	<p>«Мороз не велик, да стоять не велит».</p> <p>«Дикие животные зимой».</p> <p>Стр. 75-77</p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет, по диагонали.</p>
<p>Февраль</p> <p>1-2 недели</p>	<p>«Госпожа Метелица»</p> <p>«Валентинкин день»</p> <p>Стр. 77-79</p> <p>Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>

<p>Февраль 3-4 недели</p>	<p>«Лучше папы друга нет». Стр. 79-81 Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в сохранении равновесия , в прыжках из обруча в обруч.</p>
<p>Март 1-2 недели</p>	<p>«Мамин день». «Сохраняют в ней продукты-сыр и масло, хлеб и фрукты». Стр. 81-83 Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Упражнять ходьбе в колонне по одному с перестроением по сигналу инструктора; В подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках.</p>
<p>Март 3-4 недели</p>	<p>«Мама, папа, я –здоровая семья!» Стр. 83-85 Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Упражнять ходьбе в колонне по одному с перестроением в противоположную сторону, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.</p>
<p>Апрель 1-2 недели</p>	<p>«Мама, папа, я – спортивная семья». Стр. 85-87 Программа «Детство». Физическое развитие</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, в метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.</p>

Апрель 3-4 недели	«Весна, весна, красная!» «Приди, весна с радостью!» Стр. 87-89 Программа «Детство». Физическое развитие	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке ан животе.
Май 1-2 недели	«Праздник радости и счастья». «Раскрывая семейный альбом». Стр. 89-91 Программа «Детство». Физическое развитие	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур.
Май 3-4 недели	«Диагностика» Стр. 92-93 Программа «Детство». Физическое развитие	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку, отрабатывать навыки метания мешочка в обруч; упражнять в подлезании под дугу.

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

НА УЧЕБНЫЙ ГОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Программный материал

Гимнастика.

1. Построение, перестроения: в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2. Ходьба: обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в присяде и полуприсяде, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

3. Бег: обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

4. ОРУ:

а) для рук (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) для ног для ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) для туловища (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

5. ОВД:

а) прыжки: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) ползание, лазание: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, спускание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) бросание, ловля, метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м,

вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) **р а в н о в е с и е**: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

II. И г р ы.

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

С п о р т и в н ы е: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ).

Перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе в спортивном зале.

Дата	Занятие	Педагогические задачи
-------------	----------------	------------------------------

<p>Сентябрь 1-2 недели</p>	<p>Диагностика Стр.105-107 Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранения равновесия, в прыжках, в метании, в лазании; закреплять основные виды движений, развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику, ориентирование в пространстве.</p>
<p>Сентябрь 3-4 недели</p>	<p>«Планета детства» «Каков уход, таков и плод» Стр. 107-109 Программа «Детство». Физическое развитие.</p>	<p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах мяча, в бросании от груди, снизу; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках; развивать ловкость движений, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции.</p>
<p>Октябрь 1-2 недели</p>	<p>«Содержание домашних животных» «Птицы». Стр. 110-112</p>	<p>Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее; уверенно выполнять упражнения с мячом; основные виды движений,</p>

	Программа «Детство». Физическое развитие	добиваясь точного, выразительного выполнения; развивать координацию движений.
Октябрь 3-4 недели	«Краски осени» Стр.113-115 Программа «Детство». Физическое развитие.	Закреплять умения выполнять основные виды движений быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях, развивать ловкость и координацию движений.
Ноябрь 1-2 недели	«Край родной, навек любимый». «Мебель». Стр.115-118 Программа «Детство». Физическое развитие	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.
Ноябрь 3-4 недели	«Права человека» «Одежда. Обувь». Стр.118-120 Программа «Детство». Физическое развитие	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость и быстроту движений; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание

	развитие	цвета, формы, понятий.
Декабрь 1-2 недели	«Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся». «Содержание домашних птиц и уход за ними». Стр. 121-123 Программа «Детство». Физическое развитие	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость. Силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой.
Декабрь 3-4 недели	«Снежные птицы». «Новогодний карнавал». Стр.124-126 Программа «Детство». Физическое развитие	Развивать глазомер, умение бросать друг другу мяч в парах, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной поверхности; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч.
Январь 1-2 недели	«Коляда, коляда, отвори ворота...» Стр. 127-129 Программа «Детство». Физическое развитие	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать; упражнять в равновесии, отрабатывать навыки метания, лазания.
Январь	«Зимние игры и забавы».	Упражнять в равновесии, в метании, в

3-4 недели	Стр.130-132 Программа «Детство». Физическое развитие	лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.
Февраль 1-2 недели	«Это наша русская зима!» «День святого Валентина». Стр. 133-135 Программа «Детство». Физическое развитие.	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч; развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве, укреплять мелкие мышцы рук.
Февраль 3-4 недели	«Тише едешь-дальше будешь!» «Наша Армия». Стр.136-138 Программа «Детство». Физическое развитие.	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании.
Март 1-2 недели	«День мам». «В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут».	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; развивать координацию движений,

	Стр.138-141 Программа «Детство». Физическое развитие	ловкость, быстроту, силу.
Март 3-4 недели	«Бытовые приборы». «Книга поможет в труде, выручит в беде». Стр. 141-144 Программа «Детство». Физическое развитие	Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.
Апрель 1-2 недели	« В здоровом теле – здоровый дух». «На космических просторах» Стр. 144-147 Программа «Детство». Физическое развитие	Закреплять умение выразительно. Осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.
Апрель 3-4 недели	«Пасха». «Говорят, пришла весна!» Стр. 147-150 Программа «Детство». Физическое развитие	Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.

	развитие	
Май 1-2 недели	«Семейные ценности». Стр 150-153 Программа «Детство». Физическое развитие	Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.
Май 3-4 недели	Диагностика Стр. 153-155 Программа «Детство». Физическое развитие	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

**Перспективный план по взаимодействию с родителями
на 2016-2017 учебный год.**

Дата	Родительские собрания	Консультации	Беседы	Папки-передвижки
групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные	групповые

Сентябрь

Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.

Итоги обследования физической подготовленнос

Октябрь

Задачи физического воспитания в каждой возрастной гр.

«Как провести выходной день с пользой». (во всех группах)

«Учим детей играть шашки»

(старший дошк.возрас

Ноябрь

«Значение режима дня для здоровья ребенка». (во всех группах)

«Здоровый образ жизни в семье-залог здоровья ребенка».

(подготов.гр.)

Декабрь

«Организация активного отдыха детей (коньки, санки).

«Физические упражнения в детском саду и дома» (младшая гр.)

Январь

«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».

Февраль

Успехи детей по

«Физические

	<p>физическому воспитанию. (собрание в младшей гр.)</p>	<p>упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ»</p> <p>(старшая, под- готовит.гр.)</p>		
Март	<p>Родительские собрания в старшей и подготовит.гр. «Физическое воспитание в семье»(ср.гр.)</p> <p>«Компьютер: «за» и «против»</p> <p>(подготовит.г.)</p>		<p>«Как сформировать у ребенка правильную осанку»</p>	<p>«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (мл.гр.)</p>
Апрель		<p>«Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка»(во всех группах)</p>	<p>«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» (во всех группах).</p>	
Май	<p>Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно- оздоровительной и</p>	<p>«Как быть здоровым. Гигиена тела и души»(мл.гр.)</p>	<p>«Развиваем ловкость у детей»</p> <p>(старшая,подгот.г.)</p>	

спортивно- массовой
работы за 2016-2017 уч.год

Июнь

«Закаливание детей в
летний период-
использование
естественных природных
факторов для укрепления
детского организма» (во
всех группах).

