

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 13 г.Белгорода

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2017г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с № 13  
М.А.Хвостова  
Приказ № 69 от 01.09.2017 г.



## Рабочая программа инструктора по физической культуре

Составитель:  
Потапова Н.А.  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ д/с №13

г. Белгород,  
2017г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Програмно - методическое обеспечение Цели и задачи программы.....	6
1.3. Принципы физического воспитания.....	7
1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	11

### 2. Содержательный раздел программы:

2.1.Содержание Программы .....	15
2.2.Особенности организации образовательного процесса.....	17
2.3.Задачи и содержание образовательной области «Физическая культура».....	22
2.4. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	36

Программа «Играйте на здоровье» Волошиной Л.Н.

2.5. Взаимодействие с родителями.....	43
---------------------------------------	----

### 3. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	46
3.2. Предметно – пространственная развивающая среда.....	47
3.3. Рекомендуемые игры и упражнения.....	48

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочей программы инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 13 разработана в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г, № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования режима работы дошкольных образовательных организаций»,
- Уставом МБДОУ д/с №13.

Данная Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Цель Рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения.

Вся образовательная деятельность ориентирована на Концепцию дошкольного воспитания, учитывает основные положения инструктивно-методического письма Минобразования России от 02.06.1998 №89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий».

Фундамент образовательного процесса составляет основная образовательная программа дошкольного образования, разработанная и утвержденная в МБДОУ д\с №13 в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

**Программа** базируется на положениях «Основной общеобразовательной программы образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 13», разработанной с учётом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой.

Программа «Играйте на здоровье!» и технология «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Волошина Л.Н., Курилова Т.В.;

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!» Волошиной Л.Н. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи Л.В.Лопатина

Программа построена с учетом взаимосвязи образовательных областей, обеспечивающих социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое и речевое развитие детей. Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов во второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.

## 1.2. Программно - методическое обеспечение

**Цели программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому воспитанию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

**1. Работа с детьми:** построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью; - обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств,

соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям; - воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни; - использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

**2. Работа с педагогами:** повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей.

- организация деятельности методической службы, направленной на построение целостного педагогического процесса МБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей; - обеспечение использования в работе методической службы МБДОУ эффективных форм организации;

- обеспечение освоения программы физической культуры и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления; - создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

**3. Работа с родителями:** осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;

- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

#### **4. Предметно-развивающая среда:**

организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет

**«Играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.**

#### **Цель программы:**

Формирование интереса к спортивным играм и упражнениям в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, заботиться о своём здоровье.

#### **Задачи:**

**1.** Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

**2.** Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр.

**3.** Содействие развитию двигательных способностей.

**4.** Воспитание положительных морально-волевых качеств.

**5. Формирование навыков и стереотипов ЗО**

### **1.3. Принципы физического воспитания**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Научности- предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

Доступности- предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

Постепенности- определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

Систематичности- обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

Сознательности и активности- предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

Наглядности- базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

Прочности- предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

Индивидуализации- организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-

методические, психолого- педагогические и организационно- управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.

**Принципы программы:**

- 1) Комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре.
- 2) Максимально использовать содержание на физкультурных занятиях, индивидуальной работе, самостоятельной деятельности.
- 3) Увлечь не только детей , но и родителей в активных участников педагогического процесса.

**1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2—2,5 кг.

К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2—3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы.

3-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени — это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития лучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического *развития*, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

#### **5. Планируемые результаты освоение программы.**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ДО.

Опирается на *целевые ориентиры* дошкольного образования, которые обеспечивают реализацию требований ФГОС ДО к результатам освоения ООП ДО, и к которым относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

К 4 годам ребенок

- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;
- выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бегаёт, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- прыгает на двух ногах, в длину, с места;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5 м.;
- строится в колонну, шеренгу, круг;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга;
- скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;
- передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом

### **К 5-6 годам ребенок:**

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводит подвижные игры;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»  
Волошина Л.Н.

### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в настольном теннисе.**

1. «подбрось – поймай» ( «чувство мяча», глазомер, число повторений).
2. «Почекань мяч» ( координаций движений, число повторений).
3. «Отрази мяч» (овладение техникой удара, число правильно выполненных ударов).
4. «Поддай мяч» (овладение техникой подачи, число правильно выполненных подач).

### **Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея.**

1. Ведение шайбы, не отрывая от неё клюшку(техника, глазомер, скорость передвижения) – 10м.клюшкой
2. Ведение шайбы между предметами. Расстояние между предметами – 2м., длина дистанции-10м.(координация движений, ориентировка в пространстве).
3. Удары по воротам с центра. Расстояние – 3м.(меткость, сила).

### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в футболе.**

- 1.Челночный бег на 30м. (ловкость, быстрота).
- 2.Ведение мяча между кеглями – 10м.; расстояние между кеглями – 2м.(ориентировка в пространстве, координаций движений).
- 3.Удары по воротам – 5ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4м.; размеры ворот- 1х2м.

### **Оценка уровня физической подготовленности к игре «Баскетбол».**

- 1.Бег 10м. с места (скорость бега).
2. Челночный бег30м. (ловкость).
- 3.Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2м. (глазомер, сила).
- 4.Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5 – 2м.(техника, ловкость, глазомер).

### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки.**

- 1.Сила кистей рук (правой, левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (и.п., прицел, бросок, сохранение равновесия).

3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3м.).

#### **Оценка уровня физической подготовленности к игре бадминтон.**

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «отрази волан» (точность, сила удара; на скорость метров пролетел волан).
3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). задача- попасть в обруч (техника, точность подачи).
4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

#### **Оценка уровня физической подготовленности при обучении ходьбе на лыжах.**

1 «Кто дальше проскользит?» (сила отталкивания). Разбег 3-4м. пройти расстояние 300м. по учебной лыжне.

2. Передвижение на лыжах между флажками (6 меток расстояние 2м.)-

К 6-7 годам ребёнок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;

- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;

- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);

- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;

- организовывает игру с группой сверстников.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»  
Волошина Л.Н.

#### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в настольном теннисе.**

1. «подбрось – поймай» ( «чувство мяча», глазомер, число повторений).

2. «Почекань мяч» ( координаций движений, число повторений).

3. «Отрази мяч» (овладение техникой удара, число правильно выполненных ударов).

4. «Поддай мяч» (овладение техникой подачи, число правильно выполненных подач).

#### **Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов хоккея.**

1. Ведение шайбы, не отрывая от неё клюшку (техника, глазомер, скорость передвижения) – 10 м. клюшкой

2. Ведение шайбы между предметами. Расстояние между предметами – 2 м., длина дистанции – 10 м. (координация движений, ориентировка в пространстве).

3. Удары по воротам с центра. Расстояние – 3 м. (меткость, сила).

#### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в футбол.**

1. Челночный бег на 30 м. (ловкость, быстрота).

2. Ведение мяча между кеглями – 10 м.; расстояние между кеглями – 2 м. (ориентировка в пространстве, координация движений).

3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния в 4 м.; размеры ворот – 1х2 м.

#### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол.**

1. Челночный бег на 30 м. (ловкость).

2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).

3. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м. (глазомер, сила); (в кольца – 2 м.)

#### **Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки.**

1. Сила кистей рук (правой, левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (и.п., прицел, бросок, сохранение равновесия).

3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3 м.).

#### **Оценка уровня физической подготовленности к игре бадминтон.**

1 «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).

«отрази волан» (точность, сила удара; на скорость метров пролетел волан).

2. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). задача – попасть в обруч (техника, точность подачи).

3. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

#### **Оценка уровня физической подготовленности при обучении ходьбе на лыжах.**

1. «Кто дальше проскользит?» (сила отталкивания). Разбег 3-4 м. пройти расстояние 300 м. по учебной лыжне.

2. Передвижение на лыжах между флажками (6 меток расстояние 2 м.) – (координация движений, ловкость).

## **2.Содержательный раздел.**

### **2.1.Содержание Программы.**

Содержание обеспечивает развитие физических качеств детей дошкольного возраста с учётом их возрастных, индивидуальных психических и физических особенностей.

На занятиях «Физическая культура» инструктор по физической культуре реализует все *образовательные области*:

«Социально-коммуникативное развитие»

«Познавательное развитие»

«Речевое развитие»

«Художественно-эстетическое развитие»

«Физическое развитие» Извлечение из ФГОС ДО

**1. Социально-коммуникативное развитие** направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослым и сверстником; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

**2. Познавательное развитие** предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природе, многообразии стран и народов мира.

**3. Речевое развитие** включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературой; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

**4. Художественно-эстетическое развитие** предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства(словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование

элементарных представлений о искусства; восприятия музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей(изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

**5. Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 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), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **2.2. Особенности организации образовательного процесса.**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте — развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах — сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

**1.** Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

**2.** Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

**3.** Тренировки в основных видах движений.

**4.** Ритмическая гимнастика.

**5.** Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

**6.** Зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.

**7.** Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

**8.** Различные виды непосредственно образовательной

деятельности(использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

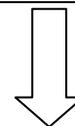
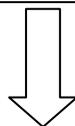
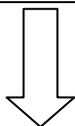
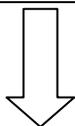
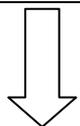
Основными направлениями работы являются:

**Формы организации образовательной деятельности**

*«Физическое развитие»*



Двигательная деятельность Занятия Физической культурой	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Сотрудничество с родителями	Самостоятельная деятельность и взаимоотношения детей	Игровая деятельность	ОД интегративный
--	--	-----------------------------	--	----------------------	------------------



Задачи воспитания, обучения и развития ребёнка.	Утренняя зарядка, Гимнастика после сна, Закаливание, Физкультминутки, Динамическая пауза, Кружковая работа.	1. Праздники, 2. Развлечения, 3. Досуги, 4. Дни здоровья, 5. Туристические походы,	1. П/игры, 2. спортивные игры, 3. спортивные упражнения	1. Дидактические игры, 2. Сюжетно-дидактические, 3. Развивающие, 4. П/игры, 5. Игры путешествия, 6. Игровые проблемные ситуации.	1. «Социально-коммуникативное развитие» 2. «Познавательное развитие» 3. «Речевое развитие» 4. «Художественно-эстетическое развитие» 5. «Физическое развитие»
---	--	--	---	---	--

**Организация физического воспитания (на основе действующего СанПиН)**

№	Форма организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>					
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин
1.2	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости до 3 мин.			
1.3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин
1.4	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5	Массаж Ауглина		Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
<b>2. Физкультурные занятия</b>					
2.1	Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2	Физкультурные занятия в группе	1 раз в неделю по 15 минут	-	-	-
2.3	Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
2.4	Логоритмическая гимнастика		1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю по 10 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>					
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)			
3.2	Спортивные праздники	-	летом 1 раз в год	2 раза в год	

**2.3. Задачи и содержание образовательной области «Физическая культура»**

**2-я младшая группа**

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

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

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

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

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

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

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

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

## **ГОРОДКИ**

### ***Задачи обучения 2 младшая группа***

1. Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры ( город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).

2. Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).

3. Учить строить простейшие фигуры.

4. Развивать силу, глазомер.

5. Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

### ***Футбол***

#### ***Задачи обучения (2 младшая группа):***

1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).

2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).

3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.

4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.

5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

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

1. Основные виды движений Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное

место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. 2. Общеразвивающие упражнения

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, споворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

### ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***

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

Спортивные упражнения:

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

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

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

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

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

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **Задачи и содержание работы по физической культуре в средней группе для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### ***Задачи обучения средняя группа игре «Городки»***

1. Познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ - прямой рукой сбоку, от плеча).
3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
4. Развивать координацию движений, точность.
5. Учить правилам безопасности в игре

### ***Дифференцированный подход в обучении игре «Городки» предполагает:***

1. Учет возрастных возможностей программа: для 2 младшей и средней группы, для старшей и подготовительной групп.
2. Учет половых особенностей: городки пластмассовые для девочек, деревянные для мальчиков.  
Для детей младшего дошкольного возраста длина городка – 10 см; бита - 40 см, вес – 400 грамм; сечение городков и бит – 3 см. В зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10; 12; 14 см; биты — 40; 45; 50 см (вес — 400; 430; 450 г); сечение городков и бит — 3; 4; 5 см;
3. При отборе игровых упражнений для общефизической и технической подготовки, учитываются результаты диагностики, содержание занятий может меняться.
4. индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности

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

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние **10-15** см), по линии, по веревке (диаметр **1,5-3** см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина **15-20** см, высота **30-35** см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на **20-25** см от пола, через набивной мяч (поочередно

через **5-6** мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние **10** м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони: подлезание под веревку, дугу (высота **50** см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (**20** прыжков **2-3** раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние **2-3** м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через **4-5** линий, расстояние между которыми **40-50** см. Прыжки через **2-3** предмета (поочередно через каждый) высотой **5-10** см. Прыжки с высоты **20-25** см, в длину с места (не менее **70** см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине,

сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**

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

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

Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске, подниматься с санками на гору

**Элементы футбола:** ведение мяча ногами, передача, закатывание мяча в ворота

**Элементы баскетбола:** ведение мяча правой и левой рукой, передача мяча партнеру, бросание мяча в корзину.

**Городки:** построение простейших фигур, игры и упражнения с городками

**Элементы хоккея:** ведение шайбы, правильное удержание клюшки, совершать удар и передачу

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **4. Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». **С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит»

### **Задачи и содержание работы по физической культуре в старшей группе**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 55,5

секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты

тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

**2. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Подвижные игры

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

С прыжками:

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

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

С метанием:

«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнований:

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?» Народные игры. «Гори- гори ясно»

Спортивные развлечения «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязаниям, «Детская Олимпиада»

Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «Играйте на здоровье!»

Волошина Л.Н.

### **Настольный теннис.**

#### **Задачи обучения.**

Дети 5-6 лет (старшая группа).

1. Познакомить с инвентарём для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

### **Хоккей.**

#### **Задачи обучения.**

*Дети 5-6 лет (старшая группа)*

1. Познакомить с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними.  
Бросать шайбу в ворота с места(р.2-3м.), увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребёнка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
3. Обучать правилам безопасной игры, действиями вдвоём, втроём. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

### **Футбол.**

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.

#### **Задачи обучения.**

Дети 5-6 лет (старшая группа).

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.

2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость

### **Баскетбол.**

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.

#### **Задачи обучения.**

Дети 5-6 лет (старшая группа).

1.Познакомиться игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

2.Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча, в движении; броски, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.

3.Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

### **Городки.**

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.

#### **Задачи обучения.**

Дети 5-6 лет (старшая группа).

1.Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.

2.Учить правильной стойке, действия с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.

3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

### **Бадминтон.**

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.

#### **Задачи обучения.**

Дети 5-6 лет (старшая группа).

1.Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

2.Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.

3.развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

### **Лыжи.**

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет «играйте на здоровье!» Волошина Л.Н.

#### **Задачи обучения.**

Дети 5-6 лет (старшая группа).

1.Познакомить с лыжными видами спорта, показать детям прикладное значение ходьбы на лыжах, вызвать интерес к передвижению на лыжах.

2.учить выбирать способ передвижения в зависимости от местности и состояния снега: в гору – ступающим шагом, по ровной местности – переменным шагом, по наклону – скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием вправо и влево, взбираться на гору «Лесенкой», спускаться с горы в низ, в средней стойке в зависимости от высоты, соблюдая правила безопасности, самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать лыжи, переносить их под рукой. Учить правилам ухода за лыжным инвентарем.

3. Развивать решительность, смелость. Приучать преодолевать трудности и препятствия. Воспитывать самостоятельность в организации собственного досуга на свежем воздухе

### **Подготовительная группа.**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками малышами.
4. Добиваться выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества(силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представление о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. При проведении п/игр следить за чётким произношением слов текста.
10. Следить за правильной артикуляцией, речевым дыханием, силой голоса.
11. Сочетать текст игры с текстом; отрабатывать ритм в статике и динамике.

<i>Двигательная деятельность</i>	<i>Содержание</i>
	<b>Подготовительная группа.</b>
Порядковые упражнения.	Способы перестроения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Повороты на месте направо, налево и в движении на углах.

ОРУ	<p>Четырёхчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные ОРУ с одновременными, разноимёнными, разнонаправленными, поочерёдными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных и.п. в соответствии с музыкальной фразой.</p> <p>Одноимённой и разноимённой координацией; ОРУ с различными предметами, тренажёрами. Подводящие и подготовительные упражнения.</p>
<p><b>Основные движения:</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Равновесие</p>	<p>Ходьба (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперёд, приставным шагом вперёд и назад, с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба 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 (быстрого, умеренного, медленного); ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба со сменой темпа и направления.</p> <p>Сохранение равновесия после вращения, в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперёд и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнаст. скамье, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгивание ленты.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнаст. скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать, продвигаясь вперёд 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 3кг.). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.</p>
Бег	<p>Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием бедра; через предметы (в.10-15см.), на носочках; спиной вперёд, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, лёжа на спине, сидя по-турецки, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Бег в медленном темпе 350м. по пересечённой местности. Пробегать 100-150м. в чередовании с ходьбой. Со старта из разных и.п.(стоя, стоя на коленях);</p>

	<p>На скорость:10м., (3-4раза), 30м.(2-3раза), Челночный бег( 5x10);в медленном темпе( 3 мин).</p>
Прыжки	<p>На месте: ноги скрестно-ноги врозь , прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; вперед-назад, ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними; Прыжки с продвижением вперед, боком(правым, левым), попеременно на правой и левой ноге( 4-5м.); Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах(в.15-20см.); Прыжки в длину с места(не менее 100см.), в высоту(не менее 50см.)с разбега 6-8м.; в длину (на 170-180см.) с разбега 8м.; Прыжки в глубину(в. 30-40см.) в указанное место; Подпрыгивание до предмета на месте и с разбега подвешенных на 15-20см выше поднятой руки; вспрыгивание на предметы: ( в. 20см); Прыжки через длинную скакалку, пробегание под вращающейся скакалкой, парами, через короткую скакалку, с ноги на ногу, бег со скакалкой. Прыжки через обруч , как через скакалку.</p>
Катание, бросание, метание	<p>«Школа мяча»(разнообразные движения с мячом). Прокатывание мяча одной и двумя руками «змейкой». 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 (5-6м.). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами(снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9м.) в горизонтальную и вертикальную цели(3,5-4м.)способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p>
Ползание, лазание	<p>Ползание на четвереньках, толкая мяч по скамье. Подтягивание на скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы(скамейку, бревно). Подлезание гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Лазание по гимнастической скамейке чередующим шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по верёвочной лестнице, канату, шесту «в три приёма».</p>
Спортивные упражнения:	<p>Ходьба на лыжах –скользящий переменный двухшаговый ход на лыжах с палками, повороты на месте, спуск с горы в низкой и высокой стойке, подъёмы ступающим шагом и полужёлочкой, Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное, после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. скольжение по прямой на коньках. Катание на санках(подъём с санками на горку, скатывание с</p>

	горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двухколёсном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами, уметь тормозить. Катание на самокате, роликовых коньках.
<b>Подвижные игры</b>	Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников.. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих.
<b>Спортивные игры:</b> Городки Баскетбол Бадминтон Футбол Настольный теннис Хоккей	Правила спортивных игр. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона(5-6м.) и полукона(2-3м.), при наименьшем количестве бит. Перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощённым правилам. Вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра воспитателем. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу(3-5м.); игра по упрощённым правилам. Правильно держать ракетку, ударять по шарик, перебрасывать его в сторону партнёра без сетки и через неё; вводить шарик в игру, отбивать его после отскока от стола. Ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.
<b>Ценности ЗОЖ</b>	Здоровье как жизненная ценность. Правила ЗОЖ. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактика болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм ЗОЖ, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в д/саду.

### Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей. При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-

психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

## 2.7.Взаимодействие с родителями.

### Задачи:

1)Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста.

2)Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребёнка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.

3)Предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

4)Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребёнком дома, познакомить с игровой деятельностью на определённом возрастном этапе.

	Содержание работы	группа
Сентябрь	1.Задачи «Физическое развитие» по развитию познавательной активности. Что осваивают дети. 2. Индивидуальные беседы по результатам диагностики развития познавательной активности ребёнка. 3.Анкетирование родителей.	Все группы.
Октябрь	1. Спортивная форма. 2. Как обеспечить безопасность ребёнка. 3. Как сделать прогулку ребёнка интересной и содержательной.	2мл. гр. Средняя гр Стар. гр. Подгот.гр.
Ноябрь	1. Проведение консультаций (общих и индивидуальных). «Стадион в квартире». 2. Организация совместной деятельности инструктора по физической культуре и родителя, родителей и детей. «Как провести выходной день».	Все группы.
Декабрь	1. Спортивные упражнения на воздухе зимой. Рекомендации по домашней игротке. 2. Ребёнок слишком медлителен.	Все группы.

Январь	1.Профилактика плоскостопия. 4. Важность физического развития детей. Рекомендации: игры и игровые упражнения на прогулке Консультация: «Как выработать правильную осанку».	Все группы.
Февраль	1.Утренняя гимнастика каждое утро. 2. Домашняя игротека – «Хоккей». 3. Участие в спортивном празднике посвященный Дню защитника Отечества.	Все группы.
Март	1. Рекомендации: игры и игровые упражнения, на прогулке «В природу за здоровьем + удовольствие». 2.Поиграй со мной мама (игры с мячом).	Все группы.
Апрель	1. Рекомендации: к русской народной игре «Городки». (старший возраст). 2. Игры с детьми на свежем воздухе (2мл.гр., средняя группа).	Все группы.
Май	1. Прогулки в природу. Проведения выходного дня. «По лесам и по полям».	Все группы.
Июнь	1.Растём вместе. «Играем с мячом». 2. Организация двигательной активности ребёнка летом.	Все группы.
Июль	1. Планирование выходного дня. «На пляже». 2. Ребёнок чересчур подвижен.	Все группы.
Август	1.Домашняя игротека летом. «Езда на велосипеде, самокате», «Бадминтон», «Футбол».	Все группы.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Литература**

1. ВОЛОШИНА Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 Москва 2004
2. ВОЛОШИНА Л.Н., КУРИЛОВА Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет Москва 2004
3. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
4. ВАРЕНИК Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет Москва 2006

5.ГРОМОВА О.Е. Спортивные игры для детей Творческий центр Москва 2003

6.КИРИЛЛОВА Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для младшей группы Санкт-Петербург Детство Пресс 2005

7.КИРИЛЛОВА Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для средней группы Санкт-Петербург Детство Пресс 2005

8.АНИСИМОВА М.С.Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста.— СПб. :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

### **3.2.Предметно – развивающая среда.**

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда – это основа для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребёнка.

Спортивный зал, спортивная площадка обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающей деятельности детей.

Положительный эмоциональный настрой детей, их жизнерадостность, открытость, желание посещать детский сад.

1.	Оборудование	
2.	Секундомер	1
3.	Сетка волейбольная	1
4.	Рулетка (3м.)	1
5.	Свисток	1
6.	Дуги для подлезания (50х50)	3
7.	Кубы деревянные (20х20)	4
8.	Доска гимнастическая ребристая(ш.25см.)	2
9.	Скамья гимнастическая (в.20см., ш.25см.)	2
10.	Гимнастический мат (ш.90см, дл.2м.)	1
11.	Стенка гимнастическая	2 пролёта
12.	Щиты баскетбольные	2
13.	Гимнастические кольца	1 набор
14.	Канат	1
15.	Обручи средние (д.80х80см.)	24
16.	Палки гимнастические длинные (дл.80см.)	20
17.	Скакалки (дл.120 – 150см.)	10
18.	Городки	25
19.	Мешочки с песком (100 гр., 150гр., 200гр.)	25
20.	Мячи теннисные (80гр.)	10
21.	Мячи -ежи	10
22.	Кегли гимнастические	2набора
23.	Гантели (150гр., 350гр., 500гр.)	60
24.	Мешень для метания (д.35см.)	2
25.	Флажки (пал.-25-30см., полотно 25х15см.)	40
26.	Теннисные ракетки (настольный теннис)	6
27.	Теннисные шарики	10
28.	Клюшки для хоккея	16
29.	Шайбы	3
30.	Мяч набивной (1кг.)	3
31.	Мячи резиновые	30
32.	Фитбол	6
32.	Балансир	1
33.	Батут	1
34.	Лыжи	12
35.	Теннисный стол	2
36.	Хоккейные ворота	2

### 3.3. Рекомендуемые игры и упражнения.

Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи Л.В.Лопатина

<i>Игры с бегом</i>	Пятнашки, Пятнашки со скакалкой, Бег с препятствиями, Птицы и клетка, Лиса и зайцы, Сорви шапку, Поймай дракона за хвост, Коршун и наседка, Палочка – выручалочка, Кто больше, Пятнашки с вызовом, Рыбки, Домик у дерева, Заяц без домика, Два круга, Бег по кругу, Паровоз и вагоны, Караси и щука, Воробьи и вороны, Тяни –толкай, Мы весёлые ребята, Хитрая лиса, Успей пробежать.
<i>Игры с прыжками</i>	Прыжки по кочкам, Цапля, Скакалка, Кот и воробей, Поймай лягушку. Чемпионы скакалки. Бой петухов (на одной ноге), Удочка.
<i>Игры с мячом</i>	Стой!, Догони мяч, Попрыгунчики, Мяч-соседу, Лови не лови, Кто скорее.
<i>Игры с обручем</i>	Бег сороконожек, Догони обруч, прокати обруч, Пробеги сквозь обруч, Мячом в обруч, Колодец, Попади в обруч, Кто быстрее, Успей встать в обруч, Эстафета с препятствиями.
<i>Словесная игра</i>	И мы!, Много друзей, Закончи слово, Дразнилки, Цапки, Назови правильно, Повторика, Подражание, Путаница, Назови дни недели, Кого нет, Маланья, Наоборот, Чепуха.
<i>Зимние игры</i>	Снеговик, Гонки снежных комков, Медведи, Сумей поймать, Снежки, Снежком в цель, Палочку в снег, Засада. Защита, Два Мороза.
<i>Игровые поединки</i>	Попади в бутылку, Кто дальше, Наступи на ногу, Точный поворот, Собери яблоки.
<i>Эстафетные игры</i>	Забей гвоздь, Эстафета с поворотами, Эстафета с загадками, Палочка, Круговая эстафета.