

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Каргасокский детский сад №34»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
От «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с №34
Абрамова М.В. Абрамова М.В.
Приказ № 74 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

Составил:
Инструктор физического воспитания
Дарья Александровна Филиппова

Каргасок, 2022

Содержание

1. Целевой раздел

Пояснительная записка...	3
Цели, задачи.....	3
Методические принципы построения программ	4
Планируемые результаты освоения программ	4
Возрастные особенности физкультурного развития детей	5
Целевые ориентиры образовательной области«физическое развитие» Воспитания и развития детей	6

2.Содержательный раздел

Направление и содержание по видам деятельность...	11
Требования к физической подготовленности	12
Формы проведения ООД.....	50
Структура ООД.....	55
Связь с другими образовательными областями	56
Система мониторинга.....	57

3.Организационный раздел

Работа с родителями.....	58
--------------------------	----

Научно-методическое обеспечение.....	58
--------------------------------------	----

1 Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г.
 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
 3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. ТЧ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 4. Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 л^г2 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
 5. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
 6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
 7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013г., № 28908).
7. Устав ДОУ
Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

Цель программы:

Цель: развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Методические принципы построения программы:

- Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;
- Учет возрастных особенностей воспитанников;
- Последовательное усложнение поставленных задач;
- Принцип преемственности;
- Принцип положительной оценки;
- Принцип систематичности и доступности;
- Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

Планируемые результаты освоения программы

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

- ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;
- формированию элементарных представлений о видах спорта;
- совершенствовании физических качеств;
- реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

1. 5 Возрастные особенности физического развития детей.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он

заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младшая группа (3-4 года)

-Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.

-Учатся действовать сообща, особенно в играх.

-Проявляют индивидуальные двигательные способности.

-Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

-Дети ориентируются в пространстве.

-У них уже есть любимые подвижные игры.

-Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.

-Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

-Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

-Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Умеют развигать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

-Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; -Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;

-Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

-Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

-Проявляется интерес к физической культуре и спорту .

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности

(не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков вумений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;

-Проявляют интерес к различным видам спорта;

Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

1.6. Целевые ориентиры образовательной области

«физическое развитие»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Промежуточные планируемые результаты

3-4 года.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей: -легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год). *Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

-приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

-охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на Двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м; -бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5-6 лет;

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);

-сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

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

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

6-7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

-правильно пользуется носовым платком и расческой;

-следит за своим внешним видом;

-быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

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

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

-мягко приземляться;

-прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

-с разбега (180 см);

в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

1год- младшая группа с 3 до 4 лет;

2год - средняя группа с 4 до 5 лет;

3год - старшая группа с 5 до 6 лет;

4год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Направление и содержание работы по видам деятельности Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и уха-жевать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, удавляет запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении и пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов,

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода U- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.2 Требования к физической подготовленности.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить 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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных	Ходить между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в

<p>направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки. 3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше...</p>	<p>задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробежать не большими группами с одного края по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p>Упражнения в ползании и</p>	<p>Упражнения в прыжках</p>	<p>Перестроения и построения</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p>

лазанье			
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ре- Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Пер-строение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>

	через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.		
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Исходные положения
Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты на право, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну,	Передавать друг другу мяч над головой (назад вперед). Поворачиваться в право, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками;	Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки в перед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги,	Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.

<p>потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т.п) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги</p>	<p>согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	
--	--	---	--

	(по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и поднимать плечи, разводя руки в стороны.			
Спортивные упражнения				
Катание на санках	Ходьба по ледяной дорожке	Катание на велосипеде		
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Ходить по ровной ледяной дорожке ступающим шагом, делать повороты переступанием.	Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты в право, влево.		
Подвижные игры				
Игры сбегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара»,	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,	«Кто бросит дальше мешочек»,	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди,

флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Кролики», «Обезьянки».	«Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Что спрятанно».
---	--	-------------------------	--	------------------

Промежуточные результаты освоения программы

4 года

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;
- догонять, убежать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу; -пробежать быстро 10-20 м;
- бегать непрерывно 50-60 с;
- пробежать медленно до 160 м.

Прыжки:

- прыгать на одной ноге;
- перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Метание:

- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);
- попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

Лазание, ползание:

-влезать на гимнастическую стенку (высота 1 -1,5. м) и спускаться с нее;

-ползание по гимнастической скамейке;

-перелезание через лежащее бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину

, и опускать, переключать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

-для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

-для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, вы-прямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные развлечения:

-кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;

-скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

-кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;

- играть и плескаться в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в	Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см, по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см,	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и с	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в

<p>стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходить приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).</p>	<p>ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>меной темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.</p>
<p>Упражнения в</p>	<p>Упражнения в</p>	<p>Построения и</p>	<p>Музыкально-ритмические</p>

ползании и лазании	прыжках	перестроения	упражнения
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, подвешенного выше поднятых</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться на право, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.	рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.		
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Исходные положения
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад;	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).

<p>выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.</p>	<p>руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>сидя, лежа; сгибать, разгибать, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.</p>	
--	---	---	--

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Катание на велосипеде
<p>Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.</p>	<p>Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись</p>	<p>Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево.</p>

	с места и после короткого разбега (3-5 шагов).			
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры на ориентировку в пространстве
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы-веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серенький умывайся», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булавку», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	«Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Промежуточные результаты освоения программы 5 лет

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения разным темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в поло» стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

-ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;

-ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;

-бегать непрерывно 1-1,5 мин;

-пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);

- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или набивных мячей;
- кружится в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе-ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5- 10 см);
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5- 6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

Лазание, ползание:

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезть через бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;
- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

Спортивные развлечения:

- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить 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.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприсяди, с задержкой на носке	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина

<p>(«петушинный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе</p>	<p>30-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м.</p>
--	---	---	---

		10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2- 6,4 с к концу года.	
Упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Музыкально- ритмические упражнения
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо</p>	<p>Зарядка с музыкальным сопровождением.</p>

<p>перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать 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. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>переступанием и в движении-на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге-на вытянутые руки в стороны.</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения</p>			
<p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p>	<p>Упражнения для туловища</p>	<p>Упражнения для ног</p>	<p>Положения и движения головы</p>
<p>Разводить руки в стороны из положения</p>	<p>Поворачивать туловище в</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны</p>

<p>руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного</p>	<p>на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг.</p>	<p>(4-5 раз).</p>
--	---	--	-------------------

	положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).		
Спортивные упражнения			
Катание на санках Скольжение	Туристические походы	Подвижные игры на улице	Катание на велосипеде, самокате
Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами.	Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом.	«Салки», «Выше ноги от земли» и др.	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.
Игры с элементами спорта			
Городки	Баскетбол	Бадминтон	Футбол
Знать 3-фигуры, пользоваться для	Перебрасывать мяч друг другу от	Правильно держать ракетку,	Прокатывать мяч правой и левой ногой

<p>выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.</p>	<p>груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящим мяч вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.</p>
---	--	---	--

Промежуточные результаты освоения программы 6 лет

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Спортивные упражнения: скольжение по ледяным дорожкам, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0—9,0 м; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;

самостоятельно проводить подвижные игры;

вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;

кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии;

-пробежать под вращающейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

-пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-3 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5с);

Прыжки:

-прыгать в длину с места, не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее чем на 100см;

-прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9 м,

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами для мышц (палка, веревка, обруч, мяч).

Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя.

Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

- для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны).

Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнут: в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы

на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине. двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди - группироваться,

Спортивные развлечения:

-катать сверстников на санках;

-приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;

-скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

Спортивные игры:

-бадминтон;

-городки;

-баскетбол;

- футбол;

- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику-основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в бросании, ловле, метании
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом,	Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с	Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой - не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от

<p>гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>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: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше. Стоя на</p>	<p>прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п). Сочетать бег с ходьбой,</p>	<p>пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м.</p>
---	--	--	---

	<p>скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейке прямо и боком. 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</p>	<p>прыжками, подлезанием и т.п., 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 по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами.</p>	
--	--	---	--

	(вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.	Бегать на перегонки; на скорость-30м.	
Упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Танцевальные упражнения
Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и	Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы:	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга- в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении-на углах.	Аэробика.

<p>опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазанья, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно</p>	<p>пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов на 25-30 см.</p>	<p>Равновесие в колонне; в шеренге и в круге-на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	
---	---	--	--

сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту.			
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	
Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе.	Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в пред на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и	

<p>разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.</p>	<p>Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	<p>противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
<p>Спортивные упражнения</p>		

Катание на санках	Скольжение	Катание на велосипеде, самокате	Катание на коньках
<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки за ранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево-на право, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой</p>	<p>Самостоятельно с родителями.</p>

		ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте, по сигналу.		
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры с элементами соревнований
«Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди»,	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры: «Гори гори ясно!», «Платок»,

«Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».			соревнования».	«Много троих, хватит двоих», «Дедушка- рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
---	--	--	----------------	---

Игры с элементами спорта

Городки	Баскетбол	Бадминтон	Футбол	Хоккей
Знать до 5 фигур. Бросать биты с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летающий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных	Правильно держат ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3- 4 м), обводить мяч во круг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать

	<p>сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.</p>	<p>воспитателем.</p>	<p>стенки несколько раз подряд.</p>	<p>шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.</p>
--	---	----------------------	-------------------------------------	---

Промежуточные результаты освоения программ 7 лет

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные^ разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера,

требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. БФГ;

-сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;

-пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;

-бегать непрерывно до 2-3 мин;

-пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;

-Пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

-прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

-пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;

-прыгать через большой обруч, как через скакалку;

-запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;

-прыжки в длину с места, с разбега,

Спортивные упражнения:

-управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

-городки;

-баскетбол;

-футбол;

-хоккей;

-бадминтон.

Формы проведения организованной образовательной деятельности

№	Формы занятий	Задачи занятий	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом.	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой

			различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения.	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов.
4	Сюжетно-игровое	Направленно на	Занятие содержит

	занятие	формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.).	целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д
6	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на

			этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	Занятия по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
8	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности.	Проводится в форме игровых упражнений, с

			включением задач из разных разделов программы.
10	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
11	Занятие «Туризм»	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении.	Проводится в ближайшем парке, ласу-. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров
12	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению

		представления о своем теле и своих физических возможностях.	закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Структура физкультурного занятия:

Физическое занятие в рамках ООД состоит из трех частей

1.Водная часть

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

Цель- настроить ребенка на занятие и развивать ориентировку в пространстве.

2.Основная часть

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

Цель -развитие порно - двигательного аппарата, физических и моторно-волевых качеств личности; формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

В основную часть занятий включаются общеразвивающие упражнения, которые проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарём. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входит также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые занятия, эстафеты.

3.Заключительная часть

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Связь с другими образовательными областями:

«Социально-коммуникативное развитие»	Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников', привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
«Речевое развитие»	Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, оформления спортивного ШЖ использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и

	упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
--	--

Система мониторинга

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
3. Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно- проверочного типа (всего 6 занятий). Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка предлагаю контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности,
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Преимущество отдаю текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Ребятам предлагаются следующие тесты: бег на 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (вес 200 гр.), упражнения на гибкость и на сохранение равновесия, броски набивного мяча (вес 1 кг), поднятие туловища за 30 секунд.

По итогам года составляю годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Диагностика физического развития позволяет:

- получи объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Технологию диагностирования провожу по общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. N916). На се основе выявила физические способности дошкольников, определила уровень их физической подготовленности.

Применение данной технологии диагностирования позволяет мне проследить за повышением уровня физической подготовленности детей, развитие их физических качеств. Для детей с низким уровнем физического развития провожу коррекционную работу.

Данные, полученные в результате диагностического обследования ребенка на каждом этапе его физкультурных возможностях, позволяют судить ополном исполнении поставленных целей и задач.

3.Организационный раздел

Работа с родителями

Формы работы с

родителями:

- 1.Анкетирование,
- 2.Оформление информационных уголков,
- 3.Выступления на родительских собраниях,
- 4.Индивидуальные консультации,
- 5.Вовлечение родителей в образовательное пространство.

Учебно-методическое обеспечение.

№	Название	Под ред.	Издательство	Год издания
---	----------	----------	--------------	-------------

1	От рождения до школы. Примерная основная	Н.Е. Вераксы,	Москва. «Мозаика-	2015г.
---	---	------------------	----------------------	--------

	общеобразовательная программа образования.	Т.С. Комарова, М.А. Васильева	синтез»	
2	Физическая культура-дошкольникам (программа и программные требования)	Л.И. Пензулаева	Москва. «Владос»	2001г.
3	Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
4	Физическая культура в детском саду (старшая группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
5	Физическая культура в детском саду (средняя группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
6	Физическая культура в детском саду (младшая группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
7	Система физического воспитания в ДОУ	О.М. Литвинова	Волгоград «Учитель»	2007г.
8	Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников.	Н.Ф. Дик	Ростов на Дону. «Феникс»	2005г.
9	Физическая культура в дошкольном детстве.	Н.В. Полтавцева	Москва «Просвещение»	2005г.
10	Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.	М.Ю. Картушина	Москва. «Сфера»	2008г.
11	Необычные физкультурные	Е.Н.	Волгоград.	2011г.

	занятия для дошкольников.	Подольская	«Учитель»	
12	Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.	Н.С. Голицына	Москва. «Сфера»	2005г.
13	Вариативные физкультурные занятия в детском саду.	Н. В. Шебеко	Москва. «Сфера»	2003г.
14	Спортивные игры для детей.	О.Е. Громова	Москва. «Сфера»	2002г.
15	Здоровый образ жизни. Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду.	Т.С. Яковлева	Москва. «Сфера»	2007г.
16	Плоскостопие у детей 6-7 лет.	В.С. Лосева	Москва. «Сфера»	2004г.
17	Двигательный игротренинг для дошкольников.	А.А. Потапчук	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2009г.
18	Занимательная физкультура для дошкольников (2 книги).	Н.К. Утробина	Москва. «ГНОМид»	2003г.
19	Игры с элементами спорта	Л.Н. Волошина	Москва	2004г.
20	Коррекция нарушения осанки.	Г.А. Халямский	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2001г.
21	Дифференцированные занятия по физической культуре.	М.А. Рунова	Москва. «Просвещение»	2005г.
22	Тематические физкультурные занятия и праздники в	А.П. Шербан	Москва. «Владос»	2001г.

	дошкольном учреждении.			
23	Физкультура-это радость!	Л.Н. Савичева	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2003г.
24	Двигательная активность ребенка в детском саду.	М.А. Рунова	Москва. «Мозаика-Синтез»	2000г.
25	Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет.	Ю.А. Кириллова	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2008г.
26	Раннее физическое развитие ребенка.	В.В. Кантан	Санкт-Петербург. «КОРОНА принт»	2001г.
27	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Т.А. Тарасова	Москва. «Сфера»	2005г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190528

Владелец Рудакова Людмила Петровна

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024