

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный комплекс «Лицей №3» имени С.П.Угаровой»  
Старооскольского городского округа

отделение дошкольного образования «Детский сад «Теремок»

СОГЛАСОВАНА:  
на заседании  
управляющего совета  
МАОУ «ОК «Лицей №3»  
имени С.П. Угаровой»  
протокол  
от «11» августа 2021 г.  
№ 01

Рассмотрена:  
на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «ОК «Лицей №3»  
имени С.П. Угаровой»  
протокол  
от «13» августа 2021 г.  
№ 01

Утверждена:  
приказом директора  
МАОУ «ОК «Лицей №3»  
имени С.П. Угаровой»  
от «13» августа 2021 г.  
№ 309

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**сопровождения организованной образовательной деятельности**  
**дошкольников групп общеразвивающей направленности**  
**на период 01.09.2021/31.05.2022 г.г.**

Составила: Лапина О.С.,  
инструктор по физической культуре

## Содержание:

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
	1.1. Пояснительная записка .....	3
	1.2. Цель и задачи программы .....	3
	1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса .....	5
	1.4. Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста .....	6
	1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	7
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел .....</b>	<b>10</b>
	2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	10
	2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. ....	23
	2.3. Взаимодействие с семьей .....	30
	2.4. Коррекционная работа .....	31
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел .....</b>	<b>32</b>
	<b>Организация предметно-развивающей среды</b>	
	3.1. Создание развивающей среды для реализации программы .....	32
	3.2. Примерное распределение организованной образовательной деятельности .....	33
	3.3. Учебно-методическое обеспечение.....	35
<b>IV.</b>	<b>Краткая презентация рабочей программы инструктора по физической культуре .....</b>	<b>36</b>

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей отделения дошкольного образования «Детский сад «Теремок» МАОУ «ОК «Лицей №3» имени С.П. Угаровой» разработана в соответствии с ФГОС ДО, с учетом комплексной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области «Физическое развитие».

«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 наносящим 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 двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- ФГОС ДО
- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» Л.Н. Волошина, 2018 г.

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности дошкольников, а также повышение мотивации для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.

#### **Задачи программы:**

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;

- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания);

- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;

- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

В части, формируемой участниками образовательного процесса, используется парциальная программа дошкольного образования «Выходи во двор играть» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие Л.Н. Волошина, 2018г.

**Цель парциальной программы:** обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

**Задачи парциальной программы:**

- формирование устойчивого интереса к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;

- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;

- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;

- формирование культуры здоровья.

На каждой ООД по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

**Оздоровительные задачи.** Конкретизируются с учетом особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;

- развитие свода стопы;

- укрепление связочно-суставного аппарата;

- развитие гармоничного телосложения;

- развитие крупных и мелких групп мышц .;

- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;

- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной емкости легких;

- тренировка механизмов терморегуляции.

Важную оздоровительную роль играет развитие творчества в двигательной деятельности. Оно способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, создает условия для реализации свободы действий.

## **Образовательные задачи**

- Формирование двигательных умений и навыков, приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм.
- Развитие психофизических качеств (таких как, сила, гибкость, выносливость, ловкость).
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений), осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

## **Воспитательные задачи:**

- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Коррекционные задачи:**

- Развитие моторной памяти.
- Способность к восприятию и передаче движений.
- Совершенствование ориентировки в пространстве.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

#### **Подходы:**

- культурно-исторический,
- личностный,
- деятельностный.

## **2. Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др). также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Развивается моторика дошкольников. В возрасте 4—5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх- четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги

становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К 7-ми годам они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия

### **3. Планируемые результаты**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на каждом возрастном этапе тесно связаны с физическим развитием воспитанников.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к такой форме двигательной активности, как игровые упражнения и игры с элементами спорта;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- владеет основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности;
- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, имеет соответствующее возрастным возможностям представление о безопасном поведении в быту, в природе, среди незнакомых людей.

**Планируемые результаты освоения парциальной программы на этапе завершения дошкольного детства:**

- Ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- Способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участником совместной игровой деятельности;
- Ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;

- Ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- Владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

В основу оценки качества реализации рабочей программы на этапе завершения дошкольного образования легли нормативы комплекса ГТО:

### I СТУПЕНЬ — Нормы Комплекса ГТО (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной	Без учета времени					

местности *						
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Они позволяют определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Тесты полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и позволяют проследивать динамику показателей.

Показатели физической подготовленности дошкольников:

1. Развитие физических качеств

Быстрота

Скоростно-силовые качества

Ловкость

Гибкость

Выносливость

2. Сформированность двигательных умений и навыков

Выполнение физических упражнений на основные виды движения.

Координация движений

Соблюдение темпа и ритма выполнения упражнений

Участие в подвижных играх

Активность и интерес к физическим упражнениям

Данные диагностики используются на физкультурных занятиях в индивидуально-дифференцированном подходе к детям с разным уровнем физического развития: в определении физических нагрузок и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений. На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

## **II. Содержательный раздел**

### **1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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

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

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.

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.

## **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;

через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

### **Игры и игровые упражнения**

«По ровненькой дорожке», «Зайнышка», «У медведя во бору», «Кто больше соберет шишек», «Зайцы и волк», «Прятки», «Рыжая лисица», «Поездка в деревню», «У кого какая песня», «Лохматый пёс», «Щенок», «Лошадки», «Кролики», «Угадай кто кричит», «Дорожки», «Трамвай», «Цветные автомобили», «Давайте дружить» «Мяч о землю» «Ударь о стену», «Кидаем мячики», «К своим картинкам», «Кто быстрее», «Постучи каштанами», «Порядок и беспорядок», «Две шишки», «За шишкой», «Принеси каштаны», «Тройки и четверки», «Бег за шишками», «Скажи ласковое слово», «Быстрее к дереву беги, свое деревце найди», «По местам», «Попади в мяч», «Смени шишку», «Прыжки по кочкам», «Собери по одному», «У кого шишка», «Затейники», «Два круга с шишкой», «У кого меньше шишек», «Белкины забавы», «Два мяча», «Рисуем мячики», «Солнечные зайчики», «Мяч в горку», «Съедобное - несъедобное», «Мяч в кругу», «Чей мяч влетит дальше», «Мяч товарищу», «Бесконечное движение», «Стой!», «Найдём мячики», «Ямки», «Догони мяч», «Закати мяч в обруч», «Выстрел мячом»

## Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.

### Приложение №1

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

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.

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.

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

### **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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), 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 го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

### **Игры и игровые упражнения**

«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца», «По ровненькой дорожке», «Заинька», «У медведя во бору», «Кто больше соберет шишек», «Зайцы и волк», «Прятки», «Рыжая лисица», «Поездка в деревню», «У кого какая песня», «Лохматый пёс», «Щенок», «Лошадки», «Кролики», «Угадай кто кричит», «Дорожки», «Трамвай», «Цветные автомобили», «Давайте дружить» «Мяч о землю» «Ударь о стену», «Кидаем мячики», «К своим картинкам», «Кто быстрее», «Постучи каштанами», «Порядок и беспорядок», «Две шишки», «За шишкой», «Принеси каштаны», «Тройки и четверки», «Бег за шишками», «Скажи ласковое слово», «Быстрее к дереву беги, свое деревце найди», «По местам», «Попади в мяч», «Смени шишку», «Прыжки по кочкам», «Собери по одному», «У кого шишка», «Затейники», «Два круга с шишкой», «У кого меньше шишек», «Белкины забавы», «Два мяча», «Рисуем мячики», «Солнечные зайчики», «Мяч в горку», «Съедобное - несъедобное», «Мяч в кругу», «Чей мяч влетит дальше», «Мяч товарищу», «Бесконечное движение», «Стой!», «Найдём мячики», «Ямки», «Догони мяч», «Закати мяч в обруч», «Выстрел мячом», «Такси», «Где звенит колокольчик».

## **Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.**

### **Приложение №2**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

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

### **Основные движения**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Игры и игровые упражнения**

«Затейники», «Большие ноги», «Перелет птиц», «Удочка», «Совушка», «Капуста», «Хлоп, хлоп» Убегай», «Найди и промолчи», «Карусель», «Лягушки в болоте», «Кошки-мышки», «Конь-огонь», «Караси и щука», «Малечина-калечина», «Сделай фигуру», «Мы топаем ногами», «Гуси-лебеди», «Пожарные

на учениях», «Мышеловка», «Коршун», «Скакалка», «Цыплята и ястреб», «Подарки», «Веночек», «Кружева», «Хитрая лиса» «Охотники и зайцы», «Цепи кованные», «У кого платочек», «Горелки с городком», «Городки по правилам», «Не опаздывай», «Собери городки», «Стоп», «Чего нет?», «Удержи городок на куполе», «Кенгуру», «Самый меткий», «Построй фигуру», «Скользят кегли», «Круговой хоккей», «Верхом на клюшке», «Обменяйся флажками», «По извилистой дорожке», «Снежинки и ветер», «Вдвоем», «Кто скорее до флажка», «Собери флажок в паре», «По ледяной дорожке», «Слушай сигнал», «Зеркало», «Пробеги не задень», «Вокруг «снежной бабы»», «Парочки», «Конницы», «Сделай фигуру», «Забавные парочки», «В гору парами», «Проскользи и не упали», «Санки, лыжи и коньки», «Пробеги и не задень», «На санках с пересадкой», «Бег по кругу», «Светофор», «Повороты», «Прокати снежок под санками», «Ноги вверх, ноги врозь», «Найди и промолчи»

### **Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.**

#### **Приложение №3**

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на

скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не

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

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

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## **Подвижные игры**

«Кто скорее к лыжам», «Лошадки», «На одной ножке», «Перевертыши», «Веер», «Кто дальше», «Прыгаем вместе», «Давай померяемся», «Найди дорогу», «Запрещенное движение», «Льдинка», «Слушай сигнал», «Пройди и не задень», «Салки», «Завладей лыжной палкой», «День ночь», «Найди свои лыжи», «Фантазеры», «Попробуй пройди», «Через воротца», «Бег на одной лыже», «Тетерка», «Яша и Маша», «Море волнуется», «Салки с мячом», «Овцы и волки», «Путаница», «В Трифона», «Разлучка», «В выбивного», «Вороны и воробьи», «Иголка, нитка, узелок», «Волк во рву», «Жучок», «Заря», Зайчик», «Царь-государь», «Иван-государь», «Собачка», «Я салка», «Колечко», «Шатер», «Селезень», «Пчелы», «Золотые ворота», «Хромая ворона», «Платочек», «Замри», «Без пары», «Земля, вода, небо», «Повелитель лунки», «Заяц», «Узелок», «Белый мяч», «Стой!», «Лунки», «Вышло солнце из за речки», «По кочкам», «Лови, бросай, падай не давай!», «Старые лапти», «Гонка мячей», «Мчик прыгает по мне - по груди и по спине», «У ребят порядок строгий», «Вместо скакалки», «Сокол и утки», «Передай мячик», «Быстрый мячик», «Свечи ставить», «Угадай, у кого мяч», «Мы веселые ребята», «Зайцы в огороде», «Передал-садись», «Меткие стрелки», «Встреча», «Картошка», «Кого назвали, тот и ловит», «Сторож», «Крокодил», «Флешмоб с мячами», «Мяч капитану», «Пронеси не урони», «Ударь по воротам», «Играй, играй, мяч не теряй», «Через биты-полоски», «Попади в цель» «Карусели», «Кто дальше и быстрее», «Подбрось-поймай», «Самолёт», «Дыши глубже», «Пять пальцев», «Спортсмены», «Дружная семья», «Быстро возьми, быстро положи», «Брось за флажок», «Встречные перебежки», «К своим картинкам», «Кто быстрее», «Постучи каштанами», «Порядок и беспорядок», «Две шишки», «За шишкой», «Принеси каштаны», «Тройки и четверки», «Бег за шишками», «Скажи ласковое слово», «Быстрее к дереву беги, свое деревце найди», «По местам», «Попади в мяч», «Смени шишку», «Прыжки по кочкам», «Собери по одному», «У кого шишка», «Затейники», «Два круга с шишкой», «У кого меньше шишек», «Белкины забавы», «Шишки желуди орехи», «Кто скорее до шишки», «Тихо-громко», «Я-впереди», «Поверни», «След в след», «Будь внимательным», «Найди шайбу», «От понедельника до воскресенья», «Быстро по местам!», «Ледяная карусель», «Дружная парочка», «Чего не стало?», «Ловкий хоккеист», «Ударь по шайбе и догони», «Проведи шайбу», «Веди, веди, да не подведи», «Точный пас», «Попади», «Ловкие ручки», «По следам к «секрету»», «Пронеси не урони!», «Поспеси, но не сбей», «Проезжай в воротики», «Зимушка-зима», «Гонка клюшек», «По кругу», «Попрыгунчик», «Землемеры», «Хоккейная змейка», «Меткий хоккеист», «Где твоя клюшка», «Залп по городку», «Кто дальше», «Запрещенное движение», «Тренировка», «Сложный маршрут»

## **Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий.**

### **Приложение №4**

**2. Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

## Модель физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2 физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-25 минут	Ежедневно 25-30 минут
1.4 Гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Корректирующие упражнения				
1.6 Дыхательные упражнения				
<i>2. Физкультурные занятия</i>				
2.1 Физкультурное занятие в спортивном зале	Два раза в неделю по 15 минут	Два раза в неделю по 20 минут	Два раза в неделю по 25 минут	Два раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	Один раз в неделю 15 минут	Один раз в неделю 20 минут	Один раз в неделю 25 минут	Один раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	В течение всего дня			
3.2. Спортивные праздники	2 раза в год (лето, зима)			
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц			

### Формы, способы, методы и средства реализации программы

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>	<b>самостоятельная деятельность детей</b>
<b>организованная образовательная деятельность</b>	
	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>
---	---	---

### **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### **Вводная часть:**

- беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»
- разминка

#### **Основная часть:**

- общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра.

#### **Заключительная часть**

- игра малой подвижности,
- рефлексия.

### **СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА ПРОГУЛКЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

**Виды занятий на прогулке в старшей, подготовительной к школе группе**

№	Раздел подготовки	Виды занятий			Количество занятий
		тренировочное	Круговая тренировка	игровое	
1	Бег на 30 метров	1	1	2	6
2	Смешанное передвижение (1 км)	1	1		
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	4	8
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2	2		4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу				
7	Метание теннисного мяча	2	2	4	8
8	Бег на лыжах	2	2	3	7
Количество занятий		10	10	13	33

**Комплексно-перспективное планирование оздоровительно-игрового часа на прогулке. Приложение №1**

Образовательная деятельность по физическому развитию строится по нескольким направлениям организации работы.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.
- проектная деятельность

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В рамках подготовки воспитанников к сдаче норм ГТО и реализации здоровьесберегающих технологий физическое развитие в нашем детском саду представляет собой единую систему спортивно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и

развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством инструктора по физической культуре и воспитателя.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** Обычный бег в различных построениях. Бег с высоким подниманием колен. Бег с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 30 м каждый. Бег прыжками. Бег на носках в чередовании с бегом широким шагом. Бег с захлестыванием голени назад. Бег скрестным шагом. Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Бег из разных стартовых положений. Челночный бег (3 раз по 10 м). Бег по асфальтовой дорожке. Бег с запрыгиванием на возвышенность и спрыгиванием. Спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости. Эстафета «Передай предмет» Бег в медленном темпе. Бег с максимальной скоростью в сочетании с ходьбой. Челночный бег. Бег 1 км в чередовании с ходьбой. Бег в колонне по одному. Бег парами. Бег «змейкой». Бег по ограниченной площади опоры. Кросс 150м

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки на двух ногах через кирпичики, составленные друг на друга по два, по три. Подскоки на двух ногах на автомобильных шинах. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Ходьба с мячом, держа его над головой. Броски мяча в пол и ловля его. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м). Броски вверх и ловля теннисного мяча двумя руками. Подбросить теннисный мяч вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот). Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0 метра), удобным способом.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают

благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### Планирование событий, праздников, мероприятий с воспитанниками ДОО

Месяц	Тема	Группа
<b>I квартал</b>		
<b>Сентябрь</b>	Развлечение «Путешествие в сказочный лес»	мл.гр.
	Развлечение «Моя спортивная семья»	ср. гр..
	Развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»	стар.гр.
	Развлечение «Все на стадион»	под.гр.
	Праздник осени	ст.гр., под.гр.
<b>Октябрь</b>	Спартакиада (первый этап)	подгот.
	Развлечение «Осенняя пора»	мл. гр
	Развлечение «Осеннее развлечение»	ср. гр.
	Развлечение «Осенний калейдоскоп движений»	ст. гр.
	Развлечение «В гости к Лесовичку»	под.гр.
	Праздник «В гости к осени»	сред. гр.
<b>Ноябрь</b>	Развлечение «Теремок»	мл. гр.
	Развлечение «Мой веселый Терем- Теремок»	ср. гр.
	Развлечение «Осенние старты»	ст. гр.
	Развлечение «Осеннее многоборье»	под. гр.
	Спартакиада (второй этап)	под.гр.
	Шашачный турнир	ст. и подгот. гр.
<b>II квартал</b>		
<b>Декабрь</b>	Развлечение «Если с другом вышел в путь»	мл. и ср. гр.
	Развлечение «Здравствуй, Зимушка-зима!»	ст.гр.
	Развлечение «В мире сказок»	под.г.
<b>Январь</b>	Развлечения «Зимушка –зима»	мл.гр.
	Развлечение «Зимняя Олимпиада»	ср.гр.
	Развлечение «Олимпийские резервы»	ст.гр.
	Развлечение «Мы здоровье сбережем»	под.гр.
<b>Февраль</b>	Развлечение «Матрешка в гости к нам пришла»	мл.гр.
	Развлечение «Зимние забавы»	ср.гр.
	Развлечение «Зимние забавы»	ст.гр.
	Развлечение «Зимние игры»	под.гр.
	Спортивный праздник «С днем защитника»	ср.гр.
	Спортивный праздник «Юные защитники Отечества»	стар. и подгот.
<b>III квартал</b>		
<b>Март</b>	День здоровья «Путешествие со Спортиком»	ст. и под.гр
	Развлечение «Путешествие в весенний лес»	мл.гр.
	Развлечение «Маша и Медведь в гостях у ребят»	ср.гр.
	Развлечение «Весну встречаем, Бабе Яге помогаем!»	ст.гр.
	Развлечение «Мамины помощники»	подгот. гр.
<b>Апрель</b>	Развлечение «День мяча»	мл.гр.
	Развлечение «Полёт в космос»	ср. гр.
	Развлечение «Путешествие в страну Игралию»	ст.гр.

	Развлечение «Знатоки ПДД»	под.гр.
	Аэробика	подгот. гр.
<b>Май</b>	Развлечение «День победы – 9 мая»	мл. гр.
	Развлечение «Тяжело в учении, легко в бою»	ср.гр.
	Развлечение «Здравствуй лето!»	ст.гр.
	Развлечение «Вечная память – 9 мая»	под.гр.
	Спартакиада (IV этап)	под.гр.

#### IV квартал

<b>Июнь</b>	Спортивный праздник посвященный Дню защиты детей «Здравствуй лето!»	Все группы
	Развлечение «По дороге к здоровью»	мл. и ср.гр.
	Развлечение «Спортивное лето»	подгот. и стар.
<b>Июль</b>	Развлечение «В гостях у сказки» (театр пантомим)	Мл. и сред
	Развлечение «Остров сокровищ»	Стар. и подгот
<b>Август</b>	Праздник к дню Нептуна «Морской круиз»	Все группы
	Развлечение «Поездка в Простаквашино»	Мл. и сред.

### Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель и инструктор по физической культуре интегрируют образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

### Связь с другими образовательными областями

<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Формировать умения помогать взрослому в организации процесса питания.
	Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).
	Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.
	Формировать умения согласовывать действия со сверстниками.

	Развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе совместной и индивидуальной деятельности.
	Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах.
	Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении физических упражнений и действиях со спортивным оборудованием и инвентарем.
	Воспитывать интерес к совместным подвижным играм
	Воспитывать стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.
<b>Познавательное развитие</b>	Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений.
	Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.
	Расширять кругозор детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.
	Учить сочетать движения с музыкой.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Упражнение детей в основных видах движений;
2. Становление координации общей моторики;
3. Умение согласовывать слово и жест;
4. Воспитание умения работать сообща

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;

2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### 3. Взаимодействие с семьей

Цели работы с родителями можно сформулировать следующим образом:

- выстраивание доверительных взаимоотношений;
- определение запросов родителей и их позиции в физическом воспитании ребенка;
- согласование совместного режима работы родителей и воспитателей, так чтобы возникающие проблемы решались оперативно и действенно.

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное донести до родителей знания, побудить их стать активными участниками образовательного процесса.

<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выступление на родительских собраниях «Спортивная форма детей на физкультурном занятии», «Задачи физического воспитания на учебный год»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье»</li> </ul>
<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление стенда «Мы со спортом крепко дружим»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семейный встречи «Вопрос - ответ»</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семейный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация для родителей «Чем занять ребенка на каникулах»</li> </ul>
<b>Январь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выставка рисунков «Зимние виды спорта»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семейные «Зимние забавы»</li> </ul>
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества «Мой папа лучше всех»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей»</li> </ul>
<b>Март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивное развлечение «Мамам, физкульт-Ура!»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытое физкультурное занятие для родителей «Утренняя гимнастика»</li> </ul>
<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендации для родителей «Как начать закалывать ребенка»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие-семинар «Марафон здорового образа жизни»</li> </ul>
<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивный праздник «День победы»</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Отдых с ребенком летом»</li> </ul>

#### **4. Коррекционная работа**

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребенка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организация предметно-развивающей среды

##### Создание развивающей среды для реализации программы

Спортивный зал: спортивные маты, скамейка гимнастическая, мягкие модули, ребристые доски, спортивные маты, баскетбольное кольцо, дуги для подлезания, канаты, обручи пластмассовые, палки гимнастические, мячи, мячи-массажеры, коврики гимнастические, скакалки, шнуры разной длины, мешочки с грузом, нетрадиционные виды спортивного оборудования.

Спортивная площадка:

- баскетбольная (футбольное поле, волейбольное) площадка,
- беговая дорожка,
- яма для прыжков,
- лестницы для лазания,
- стенд для метания,
- тропа здоровья.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения обеспечена прочная установка снарядов, его ежегодное испытание, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

#### 3.2. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие» на период 01.09.2021/31.05.2022 года**

<b>ДЕНЬ НЕДЕЛИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	<b>ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>
ПОНЕДЕЛЬНИК	09.00-09.30 09.40-09.55 10.05-10.25 10.35-11.05	<i>Подготовительная группа №105 «Кораблик» Младшая группа №109 «Лесная сказка» Старшая группа компенсирующей направленности №107 «Вишенка» Подготовительная группа компенсирующей направленности №106 «Ромашка»</i>
ВТОРНИК	09.00-09.20 09.30-09.45 09.55-10.15 10.30-10.50	<i>Средняя группа №108 «Улыбка» Младшая группа №102 «Веснушка» Старшая группа №110 «Колокольчик» Старшая группа №111 «Солнышко»</i>
СРЕДА	09.25-09.40 09.50-10.10	<i>Младшая группа №109 «Лесная сказка» Старшая группа компенсирующей направленности №107 «Вишенка»</i>
ЧЕТВЕРГ	09.00-09.20 09.30-09.45 09.55-10.25 10.35-11.05	<i>Средняя группа №108 «Улыбка» Младшая группа №102 «Веснушка» Подготовительная группа №105 «Кораблик» Подготовительная группа компенсирующей направленности №106 «Ромашка»</i>
ПЯТНИЦА	09.00-09.25 09.35-10.00	<i>Старшая группа №110 «Колокольчик» Старшая группа №111 «Солнышко»</i>

**Длительность ООД по физическому развитию в разных возрастных группах**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Длительность ООД, мин.</b>
Младшая	15
Средняя	20
Старшая	25
Подготовительная	30

**Продолжительность и распределение  
количества развлечений, праздников  
в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	30 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 40 мин
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 40 мин

Большая роль в подготовке и проведении организованной образовательной деятельности по физическому развитию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом.

При проведении организованной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### 3.3. Программно-методическое обеспечение

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 48с.
2. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.- сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
9. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 131 с.
10. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.

11. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
12. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
13. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020

#### **IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

##### **4.1. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**

###### **Младший дошкольный возраст.**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Продолжительность игры небольшая. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

###### **Средний дошкольный возраст.**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий. Старший дошкольный возраст. Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

### **Старший дошкольный возраст.**

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

#### **4.2. Используемые Примерные и парциальные Программы.**

Настоящая программа обучения физическому развитию детей от 3 до 7 лет составлена на основе парциальной программы «Выходи во двор играть!» Л.Н. Волошина 2018. Она обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического контроля. В основу программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты. Все занятия построены на игровых упражнениях, эстафетах, играх. Спортивные игры рекомендуется осваивать с детьми со старшей группы, так как спортивные игры:

- это игры команд, соревнующихся между собой, следовательно, дети должны обладать «чувством команды»;
- это игры, требующие подчинения правилам, довольно жёстким и не всегда подчиняющимся желаниям играющих;
- каждая спортивная игра требует конкретной техники. Но с понятием «баскетбол», «хоккей», «футбол», «теннис» в детском саду не должна связываться ранняя спортивная специализация и тренировка. В обучении и проведении любой спортивной игры основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок для успешного обучения спортивным играм в школе.