

Согласовано
педагогическим советом
Протокол №1 от 26.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА 2022/2023 УЧ.ГОД

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
для детей дошкольного возраста (2-7 лет)
на 2022-2023 учебный год

Составила:
инструктор
по физической культуре
первой категории
Спасова Ольга Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.3 Взаимодействия инструктора физической культуры с другими специалистами

2.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

3.2 Организация двигательного режима

3.4 Программно-методическое обеспечение

3.5 Образовательная коррекционная деятельность с детьми с нарушениями зрения (в коррекционных группах- программа под ред Плаксина).

3.6. Комплексно-тематическое планирование педагогической работы по физической культуре с использованием РЭС и УМК.

3.7 Список используемой литературы

3.8 Перспективное планирование с детьми от 2 до 7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

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

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

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели,

поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятая одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. **Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. **Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;

- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения; Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врасыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врасыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

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

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными

движениями);

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

2. Приучать действовать совместно.

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

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

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

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

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

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

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

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в

самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

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

Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на 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, врасыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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.

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами

и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба

с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, расположенных 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 за 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, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояссе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на пояссе, 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 пояссе. 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 пояссе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы».

«Здоровье дарит Айболит».

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и

широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез 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, тю трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места

на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

3. Спортивные упражнения

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

Выполнять повороты при спуске.

Скользжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флагжка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флагжок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в

кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к фляжку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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 (мак 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флагок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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 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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флагжа?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флагжу?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ -В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю. 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. **Продолжительность занятия по физической культуре:**

до 10 мин. - 1-я младшая группа до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть: - (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1мин. - средняя группа,

2мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА

(НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ)

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. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. 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)

1мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2мин. - средняя группа,

3мин. - старшая группа,

4мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств. **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попаременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях. **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной

шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, 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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие 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, перемахи.

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: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

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.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в

коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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.

2.3 Взаимодействие инструктора физической культуры с другими 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 (чешками), 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 интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. 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: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть

проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подбрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

3. Организационный раздел Программы:

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей на 2017-2018 год.

	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	1 раза в год (в мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп

II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

9	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10		В Все группы	2 раза в год	Все педагоги
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	

3.4 Программно-методическое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются 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

3.5 Образовательная коррекционная деятельность с детьми с нарушениями зрения (в коррекционных группах- программа под ред Плаксина

3.6 Комплексно-тематическое планирование педагогической работы РЭС

месяц	Физическое развитие (физ. культура, здоровье) в младшей группе.	Физическое раз-витие (физ. культура, здоровье) в средней группе.	Физическое раз-витие (физическая культура, здоровье) в старшей группе.	Физическое раз-витие (физическая культура, здоровье) в подготовительно группе
Сентябрь-октябрь	Татарские игры. «Тұбәтәй» «Маэмай», «Ак күянкай», «Кояш hәм яңғыр»	Татарские игры. «Скок - перескок», «Кару-сель», «Овоши», «Цветные автомобили» Игра-имитация. «Мы в автобусе»	Татарские игры. «Колеч-ко», «Так, да и нет..», «Маляр и краски», «Лете-ли, летели», «Мәли-кә Игры. «Лисички и курочки», «Жмурки	Татарские игры. «Серый волк», «Продаем горшки», «Скок-перескок», «Хлопушки», «Займи место» «Жмурки», «Перехватчики», «Ловишки», «Тимербай», «Лисички и курочки», «Кто дальше бросит?», «Мяч по кругу» «Спутанные кони»
Ноябрь-декабрь	Русские игры. «Кот и мыши», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Солнышко дождик», «Воробушки автомобиль»	Игры. «Море волнуется», «Курица и цыплята». Игры. «День и ночь», «У медведя во бору», «Сигналы светофора», «Ловкий пешеход», «Два Мороза»	Татарские игры. «Скок-перескок», «Займи место» «Горшки продаем» «Спутанные кони», «Кто первый?».тат/и Башкирские игры. «Липкие пеньки», «Юрта»	Удмурс.игры.«Баня», «Водяно й», «Слепой баран», «Маша Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко» «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки» Чувашские игры.«Бои петухов», «Воробы и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».
январь-февраль	Татарские игры. «Тұбәтәй» «Маэмай», «Ак күянкай», «Кояш hәм яңғыр»	Русские игры. «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», Игры. «Волк и ягнята», «Лисички и курочки», «Стая уток», «Стрелок», «Перепрыгни через ров	Русские игры. « Гуси-лебеди», « Мышеловка», « Мы веселые ребята», « Гори, гори ясно!» « Как у дядьки Трифона», « Золотые ворота», « По малину»	Русские игры. « Жмурки», « Горелки», « Кот, какая сметана».Домино « Дымковские узоры», « Городецкие узоры», «Хохломские узоры», «Лото» «Русская игрушка» « Скажи за героев сказки», « Король , прими нас на работу», « Черное и белое», « Ой, болит!»«Мышеловка»,
март-апрель	Русские игры. «Кот и мыши», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Солнышко и дождик», «Воробушки и автомобиль»	Русские игры. «Серый волк», «Хитрая лиса» Игры. «Воробышки и кот», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору»	Татарские игры. «Серый волк», «Жмурки», «Тимер-бай» «Чума үрдәк, чума каз». Чувашские игры. «Хицник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Сирелер»(«Расходитеся»)	«Горелки», «Бубенцы», «В саду ли в огороде», « В хороводе мы были», « На зеленом лугу», « Кострома- Кострома», « Верба-вербочка», « Кот, какая сметана» русск.игр Башкирские игры. «Медный пень» (Бакыр букэн), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы) Игры. Марий Эл «Катание мяча», «Барабанные палочки», «Золотые ворота»
май	Татарские игры. «Тұбәтәй» «Маэмай», «Ак күянкай», «Кояш hәм яңғыр»	Развлечение. «Мы любим играть»	Игры.республики Поволжья «Тюбетей-ка»	Мордовские игры «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой», «За ягодой», «В камушки» (Кевняняса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка», «Круговой мяч», Развлечение.Респ. Поволжья «Мы любим играть»

3.7 Список используемой литературы

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина - Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. В.Н.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников

Перспективный план НОД «Физическое развитие» на 2017/18 уч.год-1 младшая группа (2-3 года)

у –учить, 3 –закрепить, С-совершенствовать

Недели	Сентябрь 1.Ходьба, бег	2.ОРУ	3.Равновесие	4.Прыжки	5. Метание	6.Лазание	7. П/игра.
1	Цель: Учить ходить за инструктором произвольно. Тема: «Птички»	Без предметов	Ходьба по дорожке м/ду верёвками <u>У</u>	--	--	--	«В гостях у Мишки»
2	Цель: учить ходить и бегать в рассыпную	С погремушками	тоже	---	---	---	«Догони меня»
3	Между скамейками	На скамейках	Ходьба по доске ширина=25см <u>З</u>	С куба высота=20см <u>У</u>			«В гостях у Мишки»
4	Врассыпную	Без предметов			Бросание мяча вдаль ч/з верёвку <u>У</u>	Лазание на четвереньках под верёвк <u>З</u>	«Бегите ко мне»
1	Октябрь «Стайкой»	Без предметов			Бросание мешочеков в обруч <u>У</u>	Лазание по гимн. стенке <u>У</u>	«Догони мяч»
2	«Стайкой»	Без предметов	Ходьба по скамейке <u>С</u>	ч/з верёвку на 2-х ногах <u>З</u>	Катание мяча друг другу <u>У</u>	Лазание по гимн. стенке <u>З</u>	«Догони мяч»
3	За инструк. произвол.	Без предметов		ч/з верёвку на 2-х ногах <u>З</u>	Бросание мяча вдаль из-за головы <u>С</u>		«Догони меня»
4	«Стайкой»	С летами	Ходьба по наклон. доске <u>У</u>		Бросание мяча вдаль от груди <u>З</u>		«Через ручеек»
1	Ноябрь По кругу, взявшись за руки	С мешочком	Перешагивание ч/з предметы <u>У</u>	ч/з верёвку на 2-х ногах <u>С</u>	Метание мешочеков прав. лев рукой <u>У</u>		«Догони меня»
2	Между скамейками	На скамейках	Ходьба по наклон. доске <u>З</u>		Метание мешочеков прав. лев рукой <u>З</u>	Подлезание под дугой <u>У</u>	«Кто тише».
3	По кругу, взявшись за руки	Без предметов		Прыжки в длину с места <u>У</u>	Катание мяча в ворота <u>У</u>		Солнышко и дождик».
Недели 4	1 Ходьба на носках, бег врассыпную	2 Без предметов	3 Ходьба по скамейке <u>З</u>	4	5	6 Ползание на четвереньках под дугой <u>У</u>	Солнышко и дождик».

1	<i>Декабрь</i> Друг за другом	С мячом			Метание мешочеков прав. лев рукой <u>С</u>	Ползание на четвереньках по скамейке <u>У</u>	«Воробышки и автомобиль»
2	Друг за другом	На скамейках	Ходьба по скамейке <u>С</u>		Метание мешочеков прав. лев рукой <u>С</u>		«Поезд»
3	Друг за другом	С мешочком		Прыжки в длину с места <u>С</u>	Метание мешочеков прав. лев рукой в обруч <u>У</u>	Ползание на четвереньках под дугой <u>З</u>	«Самолеты»
4	Друг за другом	Без предметов	Ходьба по наклон. доске <u>З</u>	Прыжки в длину с места <u>З</u>		Ползание по скамейке <u>У</u>	«Пузырь»
2	<i>Январь</i> Брассыпную	С платочком			Катание мяча в ворота <u>У</u>	Лазание по гимн. стенке	«Птички в гнездышках»
3	В колонне по 1	С летами	Ходьба по наклон. доске <u>С</u>	Прыжки в длину с места <u>З</u>	Метание мешочеков прав. лев рукой <u>У</u>		«Воробышки и автомобиль»
4	В медл. темпе	С обручами	Ходьба по скамейке, спрыгивая на мат <u>У</u>		Катание мяча друг другу <u>С</u>	Ползание на четвереньках <u>З</u>	«Жуки»
1	<i>Февраль</i> Между скамейками	На скамейках		Прыжки в длину с места <u>С</u>	Бросание мяча вдаль 2-мя руками <u>У</u>		«Воробышки и автомобиль»
2	В колонне по 1	С кубиками		Прыжки в длину с места ч/р веревку <u>У</u>	Метание мешочеков прав. лев рукой в обруч <u>С</u>	Ползание на четвереньках под дугу	«Пузырь»
3	В колонне по 1	С погремушками		Подпрыгивание до предмета <u>У</u>	Катание мяча друг другу	Ползание по скамейке	«Поезд»
4	В колонне по 1	С мячом			Катание мяча друг другу <u>С</u>	Ползание по скамейке, спрыгивая на мат <u>У</u>	«Поезд»
1	<i>Март</i> В колонне по 1 с мячом	С мячом	Ходьба по скамейке, руки в стороны <u>У</u>		Бросание мяча вдаль из-за головы <u>З</u>		Серые мышки» и «Постучи кулаком»
2	В колонне по 1 с мешочком Ходьба парами	С мешочком	Ходьба по наклон. доске вверх – вниз, руки в стороны <u>У</u>		Метание мешочеков прав. лев рукой <u>З</u>		«Пузырь»
3	По кругу, взявшись за руки	С флагками	Ходьба по шнуре, руки в стороны <u>У</u>	Прыжки в длину с места <u>С</u>	Метание мешочеков прав. лев рукой <u>З</u>		Солнышко и дождик».
4	По кругу, взявшись за руки	С платком	Ходьба по шнуре, руки в стороны <u>С</u>	Прыжки со скамейке <u>У</u>	Бросание мяча инструктором и ловля ребёнком <u>У</u>	Ползание по скамейке <u>С</u>	«Мой весёлый звонкий мяч»

1	<i>Aprель</i> Брассыпную	С погремушками	Ходьба по скамейке, спрыгивая на мат <u>У</u>		Метание мешочков прав. лев рукой в обруч <u>С</u>	Ползание на четвереньках под дугу <u>З</u>	«Встань на мешочек» и «Кто позвал»
2	В колонне по 1 с платком	С платком		1.3 верёвку на 2-х ногах <u>С</u> , Прыгать с куба на мат <u>У</u>		Ползание по скамейке <u>С</u>	«Мой весёлый звонкий мяч»
3	По кругу, взявшись за руки	С флагжками		Прыжки в длину с места <u>С</u>	Метание мешочков прав. лев рукой <u>З</u> Бросание и ловля мяча <u>У</u>		Солнышко и дождик».
4	В медл. темпе	С обручами	Ходьба по наклон. доске вверх – вниз, руки в стороны <u>У</u>		Бросание мяча вверх и вниз ч/з верёвку <u>У</u>	Ползание по скамейке <u>С</u>	«Птички в гнездышках»
1	<i>May</i> В колонне по 1	С мячом	Ходьба по наклон. доске <u>С</u>	Прыжки в длину с места <u>С</u>	Бросание мяча из-за головы <u>З</u>	Ползание на четвереньках	«Пузырь»
2	В колонне по 1	С платком	Ходьба по скамейке, спрыгивая на мат <u>У</u>	Прыжки в длину с места на 2-х ногах <u>З</u>	Метание мешочков прав. лев рукой <u>З</u> Катание мяча друг другу <u>С</u>		Серые мышки» и «Постучи кулачком»
3	В колонне по 1	С мячом	Ходьба по скамейке, спрыгивая на мат <u>З</u>		Бросание мяча вдаль ч/з ленту <u>У</u>		«Побежали наши ножки»
4	В колонне по 1 На носках и пятках	С мешочком		Прыжки в длину с места на 2-х ногах <u>З</u>	Метание мешочков прав. лев рукой <u>З</u>		«Беги на мешочек»

Перспективный план НОД «Физическое развитие» - 2 младшая группа (3-4 года) на 2017/18 уч. год

Месяц /Тема проекта	ОРУ	О В Д				Подвижные игры
		Ходьба по ограниченной площади-равновесие	Прыжки	Метание, отбивание, бросание	Лазание, ползание	
Сентябрь-мониторинг «Д/с всех видеть рад», «Наши игрушки», «Краски осени- овощи», «Фрукты»	Без предметов, с погремушками, с погремушками, без предметов	ходьба по извилистой дорожке,	прыжки на всей ступни, прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд.	прокатывание мяча вперёд, катание мяча друг другу	ползание на четвереньках прямо, ползание на четвереньках по извилистой дорожке.	«Догони мяч», «В гости к куклам», «Соберём урожай»
Октябрь – «Грибы. Ягоды», «Деревья», «Перелетные птицы», «Праздник осени»	с флагами, с флагами, без предметов, без предметов, с мячами большими.	Ходьба, перешагивая кубики, ходьба, перешагивая ч/з рейки лестницы, ходьба, перешагивая шнуры,	Прыжки на 2 ногах, с поворотом вокруг себя прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд.	Прокатывание мяча друг другу сидя, прокатывание мяча между кеглями	Ползание на четвереньках за катящимся мячом	«Поезд», «Пузырь», «Найди свой цвет», «Перелетные птицы», «Огуречик, огуречик»
Ноябрь – «ОБЖ. Электроприборы», «Одежда. Головные уборы», «Мебель. Посуда», «Мой дом. Моя семья»	с ленточками, с погремушками, с кубиками, листьями	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее,	Прыжки на 2 –х ногах с продвижением вперед, прыжки на 2-х ногах на месте в парах, прыжки вверх с целью достать подвешенный предмет	Прокатывания мяча м/ду предметами, прокатывание мяча под дугой, прокатывание мяча под дугой, с целью сбить кеглю	ползание по доске на четвереньках, ползание по скамейке на четвереньках	«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик», «По ровненькой дорожке», «Кот и цыплята»
Декабрь – «Зимушка – зима», «Зимующие птицы», «Зимние забавы», «Новый год у ворот»	без предметов, с флагами, с погремушками, с палками	Ходьба по скамейке, ходьба по скамейке с заданием рук	Прыжки вверх с целью достать подвешенный предмет- игрушку, спрыгивание с высоты 15 см	Прокатывать мяч «змейкой» между кеглями, бросание мяча об пол и ловля его 2-мя руками	Подлезание под дугу	«Снежки», «Воробушки и кот», «Снежок»

Январь – «Домашние животные», «Дикие животные», «Зимние виды спорта»	без предметов, без предметов, с мячами	Ходьба по скамейке	Спрятывание с высоты 15 см в обруч, прыжки в длину с места	Ловля мяча, брошенного инструктором	Пролезание между ножками стула, проползание в обруч	«Кролики», «Зайцы и волк», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди игрушку»
Февраль – «ПДД», «Виды транспорта», «Наша армия сильна», «Народные промыслы. Масленица»	без предметов, без предметов, без предметов, без предметов	Ходьба по скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места, прыжки со сменой положения ног.	Ловля мяча, брошенного инструктором, бросание мяча 2-мя руками вдаль (снизу), бросание мяча 2-мя руками из-за головы	Переползание через скамейку боком, переползание через скамейку высотой 40 см-боком	«Поймай комара» «Автомобили», «Найди, что спрятано», «Огуречик, огуречик», «Волшебная музыка»
Март – «Мамин день», «Профессии», «Весна. Карга боткасы», «Театр. Волшебный мир сказок»	без предметов, без предметов, с флагами, с мячами большими	Ходьба по кирпичикам, Ходьба, перешагивая кирпичики	Прыжки со сменой положения ног ноги врозь – вместе, Прыжки ч/з предметы	Бросание мяча 2-мя руками из-за головы	Ползание по наклонной доске.	«Волшебная музыка» «У медведя во бору», «Поровненькой дорожке», «Зайцы и волк»
Апрель- «Подводный мир», «Космос. Наша планета», «Неделя здоровья», «Неделя татарской поэзии»	с мячами большими, на скамейке, с мячами, флагами	Ходьба по скамейке, влезание на гимнастическую скамейку и ходьба по ней	Прыжки ч/з предметы h=10cm, бег прямым галопом	Бросание мяча 2-мя руками вдаль из-за головы ч/з веревку, бросание мяча вверх и ловля его	Лазание по шведской стенке произвольным способом и спуск с нее	«Рыбки в пруду», «Самолеты», «Найди свой домик», «Кто позвал»
Май- мониторинг «Праздник Победы», «Цветы», «Насекомые», «Счастливое детство»	без предметов, без предметов	Ходьба по наклонной доске,	бег прямым галопом, прыжки в длину не менее 40 см	Бросание мяча об пол и ловля его 2-мя руками, метание мячей на дальность правой и левой	Влезание на шведскую стенку и спуск с нее.	«Займи домик», «Собери цветы», «Ласточка и пчелка», «Мы топаем ногами»

Перспективный план НОД «Физическое развитие» - средняя группа (4-5 лет) на 2017/18 уч. год

Месяц /Тема проекта	ОРУ	О В Д				Подвижные игры
		Ходьба по ограниченной площади-равновесие	Прыжки	Метание, отбивание, бросание	Лазание, ползание	
Сентябрь-мониторинг «Д/с всех видеть рад», «Наши игрушки», «Краски осени- «Фрукты»	с хлопками , без предметов, без предметов, с хлопками	ходьба по извилистой дорожке, ходьба по извилистой дорожке, перешагивая мешочки, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки со сменой положения ног, прыжки на 2-х ногах с поворотом вокруг себя, прыжки на 2-х ногах ч/р шнурьи,	Прокатывание мяча друг другу прямо, прокатывание обруча друг другу прямо,	ползание на четвереньках прямо, ползание на четвереньках, прокатывая мяч перед собой, ползание на четвереньках «змейкой» м/ду предметами	«Самолеты», «Птичка и кошка», «Соберём урожай»
Октябрь – «Грибы. Ягоды», «Деревья», «Перелетные птицы», «Праздник осени»	с палками короткими, без предметов, без предметов, без предметов	Ходьба по канату прямо и по кругу, ходьба по канату «змейкой», бег прямым галопом	Прыжки на 1 ноге, прыжки: ноги врозь- вместе с продвижением вперед	Прокатывание обруча друг другу стоя, прокатывание мяча друг другу одной и 2-мя руками, прокатывание мяча друг другу одной.	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	«У медведя во бору»(НРК), «Карусель», «Филин и пташки»(НРК), «Тотыш уенны»(НРК)
Ноябрь – «ОБЖ. Электроприборы», «Одежда. Головные уборы», «Мебель. Посуда», «Мой дом. Моя семья»	без предметов с мячами (б), без предметов с кубиками	Ходьба по доске с мешочком на голове, бег прямым галопом, бег прямым галопом по кругу и «змейкой» Ходьба по доске, перешагивая мешочки.	Прыжки из глубокого приседа вверх	Прокатывание мяча друг другу одной и 2- мя руками, бросание мяча вверх-об пол и ловля его	Подлезание под дугу правым и левым боком, подлезание в обруч правым и левым боком	«Найди своё звено», «Перехватчики» (НРК), «Кот и мышь»(НРК), «Попади в обруч», «Посуда», «Угадай кто позвал», «Займи домик
Декабрь – «Зимушка – зима», «Зимующие птицы», «Зимние забавы»,	на скамейках, без предметов, с флагжками, без предметов	Ходьба по доске – сходясь и расходясь вдвоем	Прыжки из глубокого приседа вверх и в движении, прыжки с продвижением вперед ч\з 6-8 линий	Бросание мяча вверх- вниз об пол и ловля его, отбивание мяча правой и левой рукой,	Подлезание по дугу правым и левым боком, пролезание м/ду ножками стула на низких	«Снежинки и ветер» «Тотыш уены» (НРК), «Птица без гнезда», «Филин и

«Новый год у ворот»					четвереньках	пташки»(НРК), «Тишина» «Метелица»
Январь – «Домашние животные», «Дикие животные», «Зимние виды спорта»	без предметов, без предметов без предметов	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя	прыжки с продвижением вперед, прыжки вверх с места, касаясь подвешенного предмета	метание мячи в вертикальную цель, метание мешочеков в горизонтальную цель	Перелезание через скамейку боком	«Конники», «Зайцы и волк», «Найди и промолчи», «Молчанка» «Снежинки и ветер»
Февраль – «ПДД», «Виды транспорта», «Наша армия», «Народные промыслы. Масленица»	с кубиками без предметов, с мячами с мячами	Ходьба и бегать по наклонной доске вверх и вниз, ходьба по скамейке с мячом над головой, придерживая руками его	Прыжки вверх с места, касаясь подвешенного предмета, прыжки с зажатым м/ду ног мячом и в движении,	Метать мешочки правой и левой рукой в гориз. цель, бросание мяча 2-мя руками из-за головы через шнур	Ползание на четвереньках по наклонной доске	«Ловкий пешеход», «Молчанка», игра «Автомобилисты» «Снежинки и ветер», «Игра с платком»(НРК), «Ручеек» (НРК)
Март – «Мамин день», «Профессии», «Весна. Карга боткасы», «Театр. Волшебный мир сказок»	с длинными палками с длинными палками, с обручами, с колечками	Ходьба по скамейке с палкой за головой ходьба по поролоновой дорожке, ходьба по скамейке с поворотом вокруг себя	Прыжки на 1 ноге, прыжки с высоты в обруч, прыжки в высоту с места	Бросание мяча 2-мя руками из-за головы ч/з шнур, метание мяча на дальность	Лазание по шведской стенке произвольно	«Сокол и лиса», «Зайцы и волк» «Бездомный заяц» «Волк и семеро козлят»

Апрель- «Подводный мир», «Космос. Наша планета», «Неделя здоровья», «Неделя татарской поэзии»	с хлопками без предметов, с хлопками с кубиком	Ходьба по наклонной доске, ставя ногу на носок	Прыжки в высоту с места, прыжки ч/з предметы 15 см, прыжки через короткую скакалку	Метание мешочеков вдаль, метание мешочеков в горизонтальную цель правой и левой рукой	Лазанье по шведской стенке, перелезая с одного пролета на другой	«Рыбки», «Самолеты», ««Нам не страшен серый волк», «Лисички и курочки» (НРК), «Найди и промолчи», «Хлопушки» (Абакле)(НРК)
Май- мониторинг «Праздник Победы», «Цветы», «Насекомые», «Счастливое детство»	без предметов без предметов с хлопками без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, ходьба по наклонной доске с поворотом вокруг себя на середине, ходьба по скамейке перешагивая мешочки.	Прыжки через короткую скакалку прыжки в длину не менее 70 см	Метание мешочеков правой и левой рукой в горизонтальную цель, метание мешочеков в вертикальную цель правой и левой рукой, отбивания мяча правой и левой рукой	Лазанье по шведской стенке произвольно и приставным шагом	«Кот и мыши», «Воробушки и кот» , Ак күянкай» (НРК), «Ласточка и пчелки», «Мы веселые ребята»

Перспективный план НОД «Физическое развитие» - старшая группа (5-6 лет) на 2017/18 уч. год

Месяц проекта	/Тема	ОРУ	О В Д				Подвижные игры
			Ходьба по ограниченной площади-равновесие	Прыжки	Метание, отбивание, бросание	Лазание, ползание	
Сентябрь-мониторинг «Д/с всех видеть рад», «Наши игрушки», «Краски осени- овощи», «Фрукты»	с мячами (м), без предметов с палками,	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, ходьба по скамейке, перешагивая мешочки, ходьба по скамейке на носках, ходьба с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч, прыжки с продвижением вперёд между кеглями «змейкой», прыжки с зажатым мячом м/ду коленями	Подбрасывать мяч и ловить его 2 –мя руками.	Ползание по скамейке на четвереньках, ползание на высоких четвереньках «змейкой» между предметами	«Не оставайся на земле», «Я знаю 5 названий...», «Мы веселые ребята», «Погрузка овощей», «Колечко, колечко,,,(НРК)	
Октябрь – «Грибы. Ягоды», «Деревья», «Перелетные птицы», «Праздник осени»	без предметов	Ходьба по веревке, ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны	Прыжки на 1 ноге, прыжки: ноги врозь-вместе с продвижением вперед, Прыжки на 2-х ногах через кирпичики, перепрыгивание ч/з предметы	Бросание мяча об пол правой и левой рукой поочередно, бросание мяча в цель	Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду предметами, лазание по шведской стенке и с изменением темпа	«Мячи разные несем», «Лови- не лови», «Командир» (УМК), «Угадай по голосу», «Гуси-лебеди», «Летает- не летает», «Кто ушел»	
Ноябрь – «ОБЖ. Электроприборы», «Одежда. Головные уборы», «Мебель. Посуда», «Мой дом. Моя семья»	с лентами, с обручами, на скамейках.	Ходьба по поролоновой дорожке с приседанием по середине, легкий бег по скамейке, бег по поролоновой дорожке	Прыжки на 2-х ногах ч/з кирпичики и на 1 ноге	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу, перебрасывание мяча друг другу из-за головы,	Ползание по скамейке на животе, подлезание под дугу, лазание по шведской стенки любым способом	Найди по цвету», «Я знаю», «Собери кокосы» «Займи место» (Буш урын) (НРК), «Ловишки парами» «Ловишки» (Тотыш уены) «Посуда», «Дрозд»	
Декабрь – «Зимушка – зима», «Зимующие птицы»,	без предметов	Ходьба по доске, бросая мяч то справа, то слева и ловля его, ходьба по поролоновой дорожке,	Спрятывания со скамейки высотой 20см, прыжки со скамейки на	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы ч\з веревку, ходьба по доске, бросая мяч то	Ползание по скамейке на животе, ползание по – пластунски	«Собери снежки своего цвета», «Кто ушел», «Филин и пташки»(НРК), «Два	

«Зимние забавы», «Новый год у ворот»		бросая мяч то справа, то слева и ловля его	обозначенное место (в обруч), прыжки со скамейки и обратно, прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий.	справа, то слева и ловля его	до кегли, подлезание по дугу правым и левым боком, пролезание под скамейкой	Мороза», «Догонялки»(НРК) «Снежная королева»
Январь – «Домашние животные», «Дикие животные», «Зимние виды спорта»	с мячами (м). с длинным шнуром по 5-6 детей без предметов	Ходьба по скамейке, перекладывая мячи из одной руки в другую над головой,	Прыжки в длину с места, прыжки ч/з канат	Метание мячей вдаль из-за головы правой и левой рукой,	Ползание по наклонной доске и скатывание с нее, Лазание по шведской стенке, подлезание под дугу	«Спутанные кони» (Тышаулы атлар)(НРК), «Колечко», «Серый волк» (Сары буре), Серый зайка»(НРК) , «Снежная королева» , «Кто больше назовет зимние виды спорта»
Февраль – «ПДД», «Виды транспорта», «Наша армия сильна», «Народные промыслы. Масленица»	с кольцами; с обручем б на 5-6 детей; без предметов	Бег по поролоновой дорожке, бег с клюшкой-элементы хоккея, ходьба по ограниченной площади.	Прыжки в длину с разбега, прыжки ч/з шнурьи правым и левым	Перебрасывание мяча ч/з сетку друг другу стоя и сидя на коленях	Ползание по-пластунски до кегли, делать вис на шведской стенке, раскачиваясь	«Светофор», «Запутанный клубок», «Цветные автомобили», «Кто ушёл», «Водяной» «Снежная королева» «Командир» (УМК)
Март – «Мамин день», «Профессии», «Весна. Карга боткасы», «Театр. Волшебный мир сказок»	с мячами без предметов с флагами,	Ходьба по скамейке, перешагивая кубики, Ходьба по доске боком, перешагивая мешочки.	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться предмета, прыжки с продвижением вперед	Перебрасывание мяча ч/з сетку друг другу из разных и. п., перебрасывание мяча из правой руки в левую руку стоя и в движении, метание в горизонтальную цель	Ползание по-пластунски, Вис на шведской стенке, делая ногами угол 90*.	«Ловишки с лентами , «Запрещенные движения», «Маляр и краски», «Кто ушёл», «Спутанные кони» (НРК), «Летает –не летает», «Забрось в лунку» - кто больше, «Кто больше назовет название сказок», «Волк и семеро козлят»
Апрель- «Подводный мир», «Космос. Наша планета», «Неделя здоровья», «Неделя татарской поэзии»	на скамейках; в парах; с палками.	Ходьба по поролоновой дорожке боком, ходьба с мешочком на голове	Прыжки на 2-х ногах по скамейке, прыжки на 2-х ногах по доске, перешагивая кирпичики, перепрыгивать кирпичики на 1 ноге	Перебрасывание мяча из правой руки в левую и наоборот, прокатывание мяча ногами из и. п. сидя,	Подлезание правым и левым боком м/ду цветными полосками, Вис на шведской стенке, поднимая ноги	«Удочка», «Море волнуется», «Хищник в море»(НРК), «Мы космонавты», «Кто ушёл», «Юрта»(НРК), «Забрось в лунку», «Тюбетейка» (НРК),

					под углом 90,	«Назови татарские сказки»
Май- мониторинг «Праздник Победы», «Цветы», «Насекомые», «Счастливое детство»	с лентами; без предметов без предметов	Ходьба по поролоновой дорожке с мешочком на голове, ходьба по ограниченной площади –равновесие	Прыжки в длину с разбега , прыжки в длину	Перебрасывание мяча друг другу в парах – снизу, метание мяча вдаль правой и левой рукой, отбивания мяча правой и левой рукой	Лазание по шведской стенке переменным шагом, лазание по шведской стенке разными способами, Вис на шведской стенке, раскачиваясь.	«Ловишки с лентами», «Колечко, колечко», «Невод», «Тень», «Расходитесь», игра «Ласточка и пчелки», «Летает –не летает», «Выбей из круга», «Мы веселые ребята» «Ключи»

Перспективный план НОД «Физическое развитие» - подготовительная группа (6-7лет) на 2017/18 уч. год

Месяц проекта	/Тема	ОРУ	О В Д				Подвижные игры
			Ходьба по ограниченной площади-равновесие	Прыжки	Метание, отбивание, бросание	Лазание, ползание	
Сентябрь-мониторинг «Д/с всех видеть рад», «Наши игрушки», «Краски осени- овощи», «Фрукты»	без предметов с мячами; с палками,	Ходьба по скамейке приставным шагом; ходьба по скамейке, делая упр. мяч вперед-вверх, ходьба по скамейке – руки вверх	прыжки с продвижение м вперед, прыжки с продвижение м вперед между кеглями «змейкой	Подбрасывать мяч и ловить его 2 –мя руками, перебрасывание мяча ч/з сетку 2-мя руками друг другу, бросание мяча в корзину.	Пролезание в обруч правым и левым боком		«Гуси- лебеди»(НРК), «Найди кубик по цвету» «Мы веселые ребята» (КОРЕКЦ), «Я дрозд», «Я знаю 5 названий, «Лови – не лови», «Съедобное – не съедобное.»
Октябрь – «Грибы. Ягоды», «Деревья», «Перелетные птицы», «Праздник осени»	с кубиком один обруч (б) на 5-6 детей; в парах	Ходьба по поролоновой дорожке, приседая на 1 ногу, ходьба на коленях по скамейке, перешагивая кубики	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед,	Перебрасывание мяча 2-мя руками друг другу из и.п. сидя на коленях, бросание мяча в цель-корзину	Ползание по наклонной доске на четвереньках, вис на шведской стенке, разводить ноги в стороны и вместе		«Найди по цвету», «Красный, синий кто за ним»(КОРЕКЦ), «Пустое место», «Водяной», «Займи место» (Буш урын)(НРК), «Перелетные птицы», «Стрелок»(НРК), «Летает –не летает.»
Ноябрь – «ОБЖ. Электроприборы», «Одежда. Головные уборы», «Мебель. Посуда», «Мой дом. Моя семья»	с хлопками; со скакалками; 1 палка на двоих.	Ходьба по поролоновой дорожке, приседая на 1 ногу, Ходьба по скамейке с приседанием посередине	Прыжки вверх из глубокого приседа,	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно и в движении; элементы баскетбола0 отбивания мяча об пол до кегли	Вис на шведской стенке; ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.		Найди по цвету»(КОРЕЦ), «Я знаю», «Посуда», «Биляша» (НРК), «Круговой» (НРК), «Мышеловка», «Дрозд» «Красный, синий кто за ним»(КОРЕКЦ), «Продаём горшки»(НРК), «Ловись рыбка, «Дрозд.»

Декабрь – «Зимушка – зима», «Зимующие птицы», «Зимние забавы», «Новый год у ворот»	с мячами (м) на скамейках; с 1 обручем в парах	Ходьба по скамейке с поворотом «кругом» на середине	Прыжки через кирпичики; прыжки на 2 ногах с поворотом «кругом»; прыжки боком	Отбивание мяча правой левой рукой поочередно в движении, введения мяча ногой – элементы футбола.	Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание по – пластунски до кегли	«Метелица», «Красный», синий кто за ним (КОРЕКЦ), «Птицелов», «Запутанный клубок», «Два Мороза», «Скок – перескок»(НРК), «Снежная королева»
Январь – «Домашние животные», «Дикие животные», «Зимние спорта»	без предметов без предметов без предметов	Ходьба по скамейке, перекладывая мячи из одной руки в другую над головой, Легкий бег по поролоновой дорожке. Учить элементам хоккея	Прыжки из обруча в обруч	Метание мячей вдаль из-за головы правой и левой рукой, Метание мяча вдаль правой и левой рукой в вертикальную цель	Лазание по шведской стенке чередующим шагом, Ползание по – пластунски до кегли, Ползание по – пластунски под веревкой до кегли	«Спутанные кони» (Тышаулы атлар)(НРК), «Запутанный клубок», «Волк во рву», «Мячи разные несем» (КОРЕКЦ) «Назови зимние виды спорта», «Два Мороза»
Февраль – «ПДД», «Виды транспорта», «Наша армия сильна», «Народные промышлости. Масленица»	со скакалкой; без предметов; без предметов	Ходьба по скамейке, перешагивая скакалку. бег по поролоновой дорожке	Прыжки ч/з скакалку разными способами	Метание мяча вдаль правой и левой. рукой ; Метание мяча в движущуюся цель, отбивать мяч до кегли	Вис на шведской стенке, поднимая ноги по углом 90*.Подлезание по дугу группируясь	«Светофор» «Ловкий пешеход» «Машина едет, стоп!» «Цветные автомобили» (КОРЕКЦ), ««Займи место» (НРК) «Кого назвали, тот и ловит!» «Командир» (УМК), «Ручеек» (НРК)

Март – «Мамин день», «Профессии», «Весна. Карга боткасы», «Театр. Волшебный мир сказок»	с мячами б без предметов со скакалками	Ходьба по поролоновой дорожке высоко поднимая колени, Элемент акробатики- выполнение стойки на лопатках «березка	Прыжки через цветные кирпичики; Прыжки в длину с разбега	Отбивание мяча правой и левой рукой, метание мяча в цель; вести мяч до кегли – элементы футбола	Подлезание под дугу правым и левым боком, группируясь; Лазание по шведской стенке чередующим способом	«Попади в лунку» КОРЕКЦ), «Черное и белое» Перехватчики -Куышу. уены (НРК) «Охота на лося»(НРК), «Король, прими нас на работу», «Тамербай»(НРК), «Волк и семеро козлят»: «Скажи за героев сказки»
Апрель- «Подводный мир», «Космос. Наша планета», «Неделя здравья», «Неделя татарской поэзии»	в парах; 1 палка на пару детей; с палками	Ходьба скамейке правым и левым боком, Ходьба по поролоновой дорожке, делая на середине «ласточку»	Прыжки в длину с разбега и с места; прыжки по дорожке	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой, отбивания мяча в движении.	Вис на шведской стенке ноги врозь- вместе; Вис на шведской стенке, держа ноги под углом 90*	«Хищник в море», (НРК), «Мы не видим», «Космонавты», «Море волнуется», «Кто скорее снимет ленту»(КОРЕКЦ) «Пожалуйста», «Догони свою пару», «Липкие пеньки»(НРК), игра «Тимербай»(НРК), «Нечего не слышим»
Май- мониторинг «Праздник Победы», «Цветы», «Насекомые», «Счастливое детство»	без предметов с мячами (м) без предметов	Ходьба по поролоновой дорожке, делая на середине «ласточку»; ходьба по ограниченной площади разными способами.	Прыжки в высоту с разбега; Прыжки в высоту с места; прыжки в длину- с места 100 см и с разбега 180 см.	Перебрасывание мяч друг другу, отбивая его по середине об пол и ловля его; Перебрасывание друг другу мяча ч/з веревку, в метание мешочеков вдаль не менее 5-7 м., отбивания мяча правой и левой рукой не менее 10 раз	Лазание по шведской стенке разными способами	«Большой мяч» (КОРЕКЦ) «Взглядом поменяться», «Перехватчики» -Куышу. Уены» (НРК), «Охотники и звери» «Сломанный телефон», «Ласточка и пчелы» «Золотые ворота» (НРК), Мы веселые ребята», «Ключи»

