

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №132 комбинированного вида»  
Кировского района г. Казани

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №132»  
протокол от 31.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №132»  
Шамсеева А.В.  
от 31.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Инструктора по физической культуре

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №132 комбинированного вида» Кировского района г.Казани  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Гибадуллина Лилия Рафиковна

*Казань-2022*

ОТПРАВИТЕЛЬ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №132"	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА ШАМСЕЕВА АЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА	
СЕРТИФИКАТ 036C9DEF0001AE6B82494CCAC7D15A04 ЕВ	ПОДПИСАН 18.11.2022 16:46:20 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	

## Содержание

### 1.Целевой раздел.

#### 1.1.Пояснительная записка

#### 1.2.Цели, задачи

#### 1.3.Методические принципы построения программ

#### 1.4.Планируемые результаты освоения программ

#### 1.5.Возрастные особенности физкультурного развития детей

#### 1.6.Целевые ориентиры художественно-эстетического

#### Воспитания и развития детей

### 2.Содержательный раздел.

#### 2.1.Направление и содержание по видам деятельность

#### 2.2.Требования к физической подготовленности

#### 2.3.Формы проведения ООД

#### 2.4.Структура ООД

#### 2.5.Связь с другими образовательными областями

#### 2.6.Примерное перспективное планирование ООД

##### 2.6.1.Младшая группа

##### 2.6.2.Средняя группа

##### 2.6.3.Старшая группа

##### 2.6.4.Подготовительная к школе

#### 2.7.Система мониторинга

### 3.Организационный раздел.

#### 3.1.Тематический план праздников и развлечений

#### 3.2.Работа с родителями

#### Научно-методическое обеспечение

## **1 Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС; основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №132 комбинированного вида" Кировского района г.Казани парциальной программы «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глазыриной.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г. 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

4.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013г., № 28908).

6.Устав образовательной организации.

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физической деятельности. Физкультурные занятия, формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

### **1.2. Цель программы:**

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

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

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

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **1.3. Методические принципы построения программы:**

-Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;

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

#### **1.4.Планируемые результаты освоения программы**

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

*Эти навыки способствуют развитию предпосылок:*

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

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

#### **1. 5 Возрастные особенности физического развития детей.**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

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

Младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

-Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

-Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

-Проявляется интерес к физической культуре и спорту .

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

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

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

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

-Проявляют интерес к различным видам спорта;

Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

#### **1.6. Целевые ориентиры образовательной области**

##### **«физическое развитие»**

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

Промежуточные планируемые результаты

##### **3-4 года.**

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

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

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

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

-охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

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

-умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

-умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

#### **4-5 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

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

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

**5-6 лет;**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

#### **6-7 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

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

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

**Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:**

- 1год- младшая группа с 3 до 4 лет;
- 2год - средняя группа с 4 до 5 лет;
- 3год - старшая группа с 5 до 6 лет;
- 4год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 2 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

Возрастная	Продолжитель	Количество часов
------------	--------------	------------------



группа	ность занятий	В неделю	В год
Младшая группа	15 мин.	2	72
Средняя группа	20 мин.	2	72
Старшая группа	25 мин.	2	72
Подготовительная к школе группа	30 мин.	2	72

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2. 1 Направление и содержание работы по видам деятельности Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

«Мне нужно носить очки»).

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

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

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

### **2.2 Требования к физической подготовленности.**

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходить между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше...</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать не большими группами с одного края по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
Упражнения	Упражнения	Перестрое	Музыкально-ритмические

в ползании и лазанье	я в прыжках	ния построения	упражнения
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ре-Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Пер-строение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Исходные положения
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты на право, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад вперед). Поворачиваться в право, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени,</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

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

### Спортивные упражнения

Катание на санках	Ходьба по ледяной дорожке	Катание на велосипеде
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Ходить по ровной ледяной дорожке ступающим шагом, делать повороты переступанием.	Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты в право, влево.

### Подвижные игры

Игры сбегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко	«По	«Наседка	«Кт	«Найди свое

мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	ровенькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	о бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятанно».
--	---	--	--	---

## **Промежуточные результаты освоения программы**

### **4 года**

#### *Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

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

#### *Прыжки:*

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

#### *Метание:*

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

#### *Лазание, ползание:*

- влезать на гимнастическую стенку (высота 1 -1,5. м) и спускаться с нее;
- ползание по гимнастической скамейке;
- перелезание через лежащее бревно.

#### *Упражнения для отдельных групп мышц:*

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину, и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;
- для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;
- для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

#### *Спортивные развлечения:*

- кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

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

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

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет**

<b>Содержание работы</b>			
<b>Упражнения в основных видах движений</b>			
<b>Упражнения в ходьбе</b>	<b>Упражнения в равновесии</b>	<b>Упражнения в беге</b>	<b>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</b>
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.).	Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см, по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по	Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и с меной темпа, между линиями	Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в



Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходить приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).	наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.	(расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).	вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
<b>Упражнения в ползании и лазании</b>	<b>Упражнения в прыжках</b>	<b>Построения и перестроения</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>
Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с	Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в	Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться на право, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.	Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.



одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.	длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>	<b>Упражнения для туловища</b>	<b>Упражнения для ног</b>	<b>Исходные положения</b>
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопками руками над головой, за спиной.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).
<b>Спортивные упражнения</b>			
<b>Катание на санках</b>	<b>Скольжение</b>	<b>Катание на велосипеде</b>	
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево.	

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

### Промежуточные результаты освоения программы 5 лет

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

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

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

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

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;
- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);
- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или набивных мячей;
- кружится в обе стороны.

*Прыжки:*

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

*Метание, бросание:*

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

*Лазание, ползание:*

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

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;

-для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;

- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

*Спортивные развлечения:*

- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

### Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по	Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в

шага, темп ходьбы.	пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.	пересеченной местности. Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 с к концу года.	горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м.
<b>Упражнения в ползании и лазанье</b>	<b>Упражнения в прыжках</b>	<b>Построения и перестроения</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>
Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезть через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.	Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в	Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении-на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге-на вытянутые руки в стороны.	Аэробика.

	указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>	<b>Упражнения для туловища</b>	<b>Упражнения для ног</b>	<b>Положения и движения головы</b>
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 вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг.	Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).
<b>Спортивные упражнения</b>			
<b>Катание на санках Скольжение</b>	<b>Туристические походы</b>	<b>Подвижные игры на улице</b>	<b>Катание на велосипеде, самокате</b>

Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами.	Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом.	«Салки», «Выше ноги от земли» и др.	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.
<b>Игры с элементами спорта</b>			
<b>Городки</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>Футбол</b>
Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящим мяч вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

### **Промежуточные результаты освоения программы 6 лет**

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

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

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

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

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

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

- 3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

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

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

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

- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно проводить подвижные игры;

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

- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

- Ходьба, бег, упражнения в равновесии;

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

- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

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

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

- Прыжки:

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

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

- Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

- катать набивные мячи (вес 1 кг);

- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

- метать мяч вдаль на 5-9 м,

- Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.

- Упражнения в равновесии:

- стоя па гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю



-после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

-пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

-для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами для мышц (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

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

- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине. двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди - группироваться,

Спортивные развлечения:

-катать сверстников на санках;

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

-скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

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

Спортивные игры:

-бадминтон;

-городки;

-баскетбол;

- футбол;

- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

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

### Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в бросании, ловле, метании
Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с	Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.	Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой-не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя

<p>пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться я по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейке прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>(высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой.</p> <p>Пробегать по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать на перегонки; на</p>	<p>и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м.</p>
---	--	---	--

Упражнения в ползании и лазание	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Танцевальные упражнения
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и веся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов на 25-30 см.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга-в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении-на углах. Равновесие в колонне; в шеренге и в круге-на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	<p>Аэробика.</p>

(ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту.			
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища		Упражнения для ног
Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.	Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.		Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в пред на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.
Спортивные упражнения			
Катание на санках	Скольжени е	Катание на велосипеде,	Катание на коньках

		самокате		
Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки за ранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.	Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево-на право, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте, по сигналу.	Самостоятельно с родителями.	
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры с элементами соревнований
«Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка»,	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры: «Гори-

«Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».			препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка- рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
<b>Игры с элементами спорта</b>				
<b>Городки</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Бадминто</b> <b>н</b>	<b>Футбо</b> <b>л</b>	<b>Хоккей</b>
Знать до 5 фигур. Бросать биты с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.	Перебрасыва ть мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.	Правильно держат ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.	Прокат ываться мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч во круг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

### Промежуточные результаты освоения программ 7 лет

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные^  
разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные



упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. БФГ;

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной

местности;

- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- Пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;
- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
- прыгать через большой обруч, как через скакалку;
- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
- прыжки в длину с места, с разбега

### 2.3.Формы проведения организованной образовательной деятельности

	Формы занятий	Задачи занятий	Особенности построения занятия
	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом.	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения.	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов.
	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую



		опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.).	ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
	<b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д
	<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
	<b>Занятия по интересам</b>	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
	<b>Тематическое занятие</b>	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
	<b>Занятие комплексного характера</b>	Синтезирование разных видов деятельности.	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных

			разделов программы.
<b>0</b>	<b>Контрольно-проверочное занятие</b>	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
<b>1</b>	<b>Занятие «Туризм»</b>	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных, ранее с использованием пособий в природном окружении.	Проводится в ближайшем парке, ласу-. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров
<b>2</b>	<b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
<b>3</b>	<b>Занятие-соревнование</b>	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

#### **2.4. Структура физкультурного занятия:**

Физическое занятие в рамках ООД состоит из трех частей

##### **1.Водная часть**

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

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

##### **2.Основная часть**

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

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

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

##### **3.Заключительная часть**

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### 3.5.Связь с другими образовательными областями:

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

## 2.6.Перспективное планирование организованной образовательной деятельности

### 2.6.1.Младшая группа

Месяц	Организационная образовательная деятельность			Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	
	Программные задачи			
Сентябрь	Приучать ходить и бегать детей не большими группами, всей группой в прямом	С флажка ми, без предметов, с мячами.	«Беги ко мне», «Догони меня», «Мой	Уметь ходить по прямой не шаркая ногами, может ползать на четвереньках, прыгать

	<p>направлении за взрослым.</p> <p>Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, прыгать на двух ногах на месте.</p> <p>Учить отталкивать мяч двумя руками, подлезать под шпур.</p>		<p>веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик».</p>	<p>на двух ногах на месте, бросать мяч двумя руками от груди, проявлять интерес к участию.</p>
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Учить ходить и бегать по кругу, останавливаться по сигналу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</p> <p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, прыгать из обруча в обруч. Учить прокатывать и ловить мяч, подлезать под шпур.</p>	<p>С флажка ми, без предметов, с мячами.</p>	<p>«Угадай, кто кричит», «У медведя во бору», «Угадай, чей голосок», «Мыши в кладовой».</p>	<p>Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега с остановкой, катать мяч заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявлять положительные эмоции при физической активности, откликаться, на эмоции других, делать попытки пожалеть сверстника.</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Учить мягко приземляться в прыжках, прыгать из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги, прокатывать мяч, ловить и бросать. Ползать под дугу на четвереньках.</p>	<p>Без предметов, с малым мячом, с погремушками.</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок?», «Трамвай», «Найди Свой домик».</p>	<p>Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах на месте, иметь элементарное представление о ценности здоровья, пользе закаливания, уметь взаимодействовать со сверстниками, уметь делиться с товарищем; иметь опыт правильной</p>

				оценки хороших и плохих поступков.
<b>Декабрь</b>	<p>Ходить и бегать врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Мягко прыгать на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Катать мяч друг другу, выдерживая направление. Ползать под дуг, под шнур.</p>	<p>Без предметов, с малым мячом, с палкой.</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Лошадки», «Поезд», «Птички и птенчики», «Воробьи и кот», «Каравай».</p>	<p>Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявлять умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>
<b>Январь</b>	<p>Ходить и бегать врассыпную при спрыгивании, с остановкой по сигналу. Познакомить с перестроением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках с продвижением вперед. Прокатывать мяч вокруг предмета, друг другу. Ползать под дугу, не касаясь руками пола.</p>	<p>На Гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.</p>	<p>«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик», «Мыши в кладовой».</p>	<p>Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, владеть основными движениями по возрасту, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, уметь занимать себя игрой.</p>

<b>Фе враль</b>	<p>Ходить и бегать в рассыпную, в колонну по одному, выполняя задания.</p> <p>Мягко прыгать на полусогнутые ноги. Прокатывать мяч друг другу, бросать мяч через шнур. Ползать под шнур и обруч, не касаясь руками пола.</p> <p>Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p>	<p>На гимнастическ ой скамейке, с флажка ми.</p>	<p>«Птички в гнездышках», «Воробьи и кот», «Найди свой цвет», «Кролики».</p>	<p>Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, при перешагивания через предметы, ползать на четвереньках произвольным способом, прыгать на двух ногах энергично отталкиваясь, катать мяч в заданном направлении; проявлять положительные эмоции при физической активности, соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимать, что надо дружить, помогать друг другу.</p>
<b>М арт</b>	<p>Учить ходить и бегать по кругу, парами, в рассыпную, ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>Ознакомить с прыжками в длину с места. Прыгать с продвижением вперед на двух ногах. Ползать по скамейке на ладонях и коленях. Бросать мяч о землю и ловить двумя руками.</p> <p>Учить правильному хвату руками за рейку при влезании на</p>	<p>С мячами, без предметов, с «косичкой».</p>	<p>«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик», «Мыши в кладовой».</p>	<p>Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, ползать на четвереньках, лазить по лестнице - стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину, катать мяч ударять мяч и ловить. Проявлять положительные эмоции при физической активности, иметь элементарное представление о</p>

	наклонную лестницу.			ценности здоровья, уметь действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовать движения.
<b>Ап рель</b>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в колонне по одному, врассыпную. Ходить по доске с правильной осанкой. Влезать на наклонную лестницу. Бросать мяч о землю и ловить двумя руками.	На гимнастическ ой скамейке, с флажка ми, без предметов.	«Курочка - хохлатка», «Найди свой цвет», «Где спрятался мышонок», «Воробьи и автомобиль».	Уметь ходить по прямой не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади, ударять мяч и ловить; соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимать, что надо дружить, помогать друг другу.
<b>М ай</b>	Упражнять в ходьбе и в беге с остановкой по сигналу, в колонне по одному, врассыпную. Упражнять в перепрыгивании через шнур, в равновесии, в подбрасывании и ловле мяча. Влезать на наклонную лестницу не пропуская реек.	Без предметов, с малым мячом, с палкой.	кто «Угадай, кричит», «Мыши в кладовой», «Огурчик, огурчик...», «Найди свои цвет», «Воробьи и кот», «Каравай».	Уметь бегать, сохранять равновесие, изменяя направление, темп с указанием воспитателя, ползать на четвереньках, лазить по лестнице — стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить. Проявлять положительные

				эмоции при физической активности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к, окружающим.
--	--	--	--	--

## 2.6.2 Средняя группы

Месяц	Организованная образовательная деятельность			Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	
	Программные задачи			
Сентябрь	Ходьба и бег между линиями, прыжки на двух ногах с поворотом влево и вправо (Вокруг обручей), прыжки с продвижением вперёд, достать до предмета. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги, под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке.	С флажками, без предметов, с мячами, с обручем.	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огурчик, огурчик...», «Подарки».	Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.
Октябрь	Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть, кто дальше, из обруча в обруч,	С кубиками, без предметов, со скакалкой, С султанчиками.	«Цветные автомобили», «Совушка», «Огурчик, огурчик...», «Карусель», «Кот и мыши», «Мы - веселые ребята».	Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные



	<p>между набивных мячей</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, по мостику двумя руками, по дорожке, подбрасывание мяча вверх. Ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перешагиванием через кубики.</p>			<p>упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполнять движения игры и танцевальные движения.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, до кубика.</p> <p>Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из-за головы, прокатывания мяча между предметами, подбрасывание вверх и ловля двумя руками. Ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с поворотом по середине скамейки, ползание на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по шнуру прямо, по кругу.</p>	<p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками.</p>	<p>«Самолеты», «Быстро к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике».</p>	<p>Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знать значение и выполнение команд; уметь соблюдать правила игры.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Прыжки со скамейки, по обручам, перепрыгивая не</p>	<p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками.</p>	<p>«Карусель», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнездышке»,</p>	<p>Владеть техникой дыхательных упражнений по</p>

	<p>через кубики на двух ногах, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами, перебрасывание мяча в парах, Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p>		«Котята и щенята».	<p>методике Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обручу; проявлять инициативу в оказании помощи детям.</p>
Январь	<p>Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками, перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах вдоль каната и с перепрыгиванием влево и вправо, прыжки в высоту до предмета. Ползание с опорой на ладони и ступни, подлезание под шнур. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.</p>	С мячом, с косичкой, с обручем, без предметов.	<p>«Найди себе пару», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята».</p>	<p>Владеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и уметь ее соблюдать; владеть навыком самомассажа, уметь рассказывать о пользе ходьбы по ребристой доске босиком; выполнять танцевальные движения с учетом музыки, проявлять</p>

				интерес к играм.
<b>Февраль</b>	<p>Прыжки но обручам, между кубиками, на правой и левой ноге до кубика.</p> <p>Прыжки через шнуры.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Метание мешочка в вертикальную цель. Игровые задания.</p>	С мячом, с гантелями, без предметов.	«У медведя во Бору», «Воробьи и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде».	Соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке зала; уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры.
<b>Март</b>	<p>Прыжки ш длину с места через шнур, через кубики.</p> <p>Перебрасывание мешочков через шнур, перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Прокатывание мяча между кеглями, друг другу, перебрасывание мяча через шнур и ловля отскока.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке «крокодил», с опорой на кисти рук и</p>	С обручем, малым мячом, с лентой, с флажками	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».	Соблюдать правила безопасности при прыжках; уметь прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.

	колени, ходьба с перешагиванием мере кубики, боком, на носках. Лазание по гимнастической стенке.			
<b>Ап рель</b>	Прыжки в длину с места, по обручам. Метание мешочка в горизонтальную цель и вдаль, мяча в вертикальн ую цель, Отбивание мяча одной рукой, подачи друг Другу, прокатыван ие между предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске.	С мячом, с косичкой, без предметов.	, «Воробьи и автомобиль» «Котята и щенята», «Совушка», «Птички и кошка».	Соблюдать правила безопасности во время метания мешочка знать значение «дальше, ближе»; уметь соблюдать дисциплину при построении и движении, выполнять команды «направо, налево, кругом»; уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.

<p><b>Май</b></p>	<p>Прыжки через скакалку, между предметами, через шнуры. Метание в даль в вертикальную цель.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перебрасывание мяча друг другу. Игровые задания.</p>	<p>С кубиками, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов.</p>	<p>«Котята и щенята», «Подарки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк».</p>	<p>Владеть навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдать правила безопасности при спуске; уметь метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеть навыками самостоятельного счета до 5 прыжков через скакалку: планировать действия в игре, соблюдать правила игры и уметь договариваться с товарищами.</p>
-------------------	---	---	---	--

### 2.6.3.Старшая группа

Месяц	Организованная образовательная деятельность			Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие	Подвижные игры	

		упражнения			
	Программные задачи				
Сентябрь	<p>Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой.</p> <p>Перебрасывание мячей через сетку, подбрасывать вверх, ловля</p> <p>Без предметов, с мячами.</p> <p>после хлопка, друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч боком прямо, перешагивание через бруски</p> <p>Подпрыгивание до предмета.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.</p>	Без предметов, мячами.	с	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Проползи, не задень», «Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет».</p>	Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.
Октябрь	<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивания через кубики, с</p>	Без предметов.		<p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гусь, гуси», «Ловишки», «Веселые ребята» и др.</p>	Владеть основными видами движения; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных

	<p>приседанием посередине скамейки.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком, прыжки со скамейки, через препятствие.</p> <p>Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Переползание через препятствие, ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу, в обруч. Игровые задания.</p>			<p>играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Ползание</b> по гимнастической скамейке на животе, с опорой на предплечья и колени, ходьба с мешочком на голове.</p> <p><b>Ведение мяча</b> с продвижением вперед, подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, перебрасывание друг другу. Игра «Волейбол».</p> <p><b>Ползание</b> на четвереньках</p>	<p>С малым и большим мячом, гимнастической скамейке, с обручем.</p>	<p>«Не останься на полу», «Удочка», «Большая птица», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками».</p>	<p><b>Владеть</b> основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>

	проталкивая головой мяч, ходьба по канату с мешочком на голове, подлезани е под шнур. Прыжки до предмета. Игровые задания.			
<b>Де кабрь</b>	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, спуск по гимнастической стенке и лазание на нее. Перешаги вание через бруски, прыжки на правой и левой ноге с продвиже нием вперед. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Перебрас ывание мяча друг другу стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля. Игровые задания.	«С палкой».	«Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашк и», «Перебежки», «Пасс друг другу».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.
<b>Ян варь</b>	Ходьба по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, прыжки в длину с места, через шнур. Забрасыва ния мяча в корзину, перебрасывания	С кубиками, с косичкой, с малым мячом, без предметов.	«Медведи и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мяч водящему», «Не останься на полу».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении



	<p>друг другу, ходьба с перешагивание через набивные мячи, по скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игровые задания.</p>			<p>упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. Лазание по гимнастической стенке. Забрасывания мяча в кольцо, ведение мяча, вы подбрасывание и ловля. Прыжки с ноги на ногу между предметами, через косички на двух ногах, с длину с места, через бруски боком. Игровые задания.</p>	<p>С обручем, с палкой, на скамейке, без предметов.</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Прыгни и присядь», «Ловкая пара», «Догони мяч», «С кочки на кочку», «Не останься на полу».</p>	<p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
<b>Март</b>	<p>Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи. Прыжки по</p>	<p>С обручем, с малым мячом, без предметов.</p>	<p>«Пожарные на учение», «Медведи и пчелы», «Не останься на</p>	<p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при</p>

	<p>обручам, высоту с разбега, боком через косички. Подлезание под дугу, ползание на четвереньках. Перебрасывание мяча и ловля после отскока от пола. Метание мешочка в горизонтальную цель. Игровые задания.</p>		<p>полу», «Большая птица», «Удочка», «Колобок»</p>	<p>участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
Ап рель	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 гр., с передачей мяча перед собой и за спиной, ползание по скамейке. Прыжки через шнур боком с продвижением вперед, через скакалку, из обруча в обруч. Метание вертикальную цель. Прокатывания обруча в парах, подлезание в обручи.</p>	<p>Без предметов с косичкой, с малым мячом.</p>	<p>«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Пожарные на учение», «Хитрая лиса», «Кто быстрее до флажка», «Метко в цель».</p>	<p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>

	Футбол с водящим. Игровые задания.			
<b>Май</b>	<p>Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи. Прыжки в длину с разбега, на левой и правой ноге между предметов» с продвижением вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его, забрасывание в кольцо.</p> <p>Ползание по скамейке на животе» «по-медвежьи», подлезание под дугу.</p> <p>Игровые задания.</p>	С ленточками на скамейке, предметов, флажками.	«Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Посадка овощей», «Бег через скакалку».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.

#### 2.6.4.Подготовительная к школе группа

Месяц	Организованная образовательная деятельность				Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры		
	Программные задачи				
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, соблюдением дистанции, с чётким фиксированием повторов, по кругу с	Без предметов.	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Не останься на полу», «Жмурки». Эстафеты.	Ходить и бегать в колонне по одному соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие, ходить по гимнастической скамейке прямо с мешочком за голове; правильно выполнять все виды	

	<p>остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставкой до предмета, при перешагивании через предметы.</p> <p>Повторить упражнения перебрасывание мяча и подлезание под шнур, вперелезании через скамейку, прыжки на двух ногах, акробатический кувырок.</p>			<p>упражнении; прыгать на двух ногах из обруча в обруч перебрасывать мяч друг другу разными способами; переживать состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; самостоятельно организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников, в том числе подвижных играх, уверенно анализировать их.</p>
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые</p>	<p>Без предметов.</p>	<p>«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», эстафеты.</p>	<p>Ходить и бегать по одному, «змейкой», перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, со сменой темпа по сигналу; ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; водить мяч: по прямой, с боку между предметами, по полу, подталкивать мяч головой, отбивать мяч от пола одной рукой; удерживать равновесие на носках; выполнять физические упражнения под музыку; демонстрировать освоенную культуру</p>

	<p>ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>			<p>движений в разных видах деятельности; стремиться проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат; испытывать интерес к физической культуре, участвовать в играх с элементами спорта.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p>Учить ходить по канату, прыжкам через короткую скакалку, бросать мешочек в горизонтальную цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.</p>	С кубиками, без предметов, со скакалкой.	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», эстафеты.	<p>Испытывать потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазить по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, ходить по скамейке разными способами, бросать предметы в цель, попадать в цель; выполнять упражнения из разных и.п., четко, в заданном темпе, под музыку; следить за правильной осанкой; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.</p>
<b>Декабрь</b>	Закрепить навыки и умения ходить с выполнением заданий по сигналу, бегать с преодолением препятствий,	На скамейке.	«Ловля обезьян», «Перемещение предмета», «Два	<p>Ходить по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, перебрасывать мяч друг другу из-за головы, отбивать мяч в движении, лазить по гимнастической стенке, прыгать на двух</p>

	<p>парами, перестраиваться с одной колонны в две и три, соблюдать правильную осанку. Развивать координацию движений.</p> <p>Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползании по гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p>		<p>мороза», эстафет</p> <p>ы.</p>	<p>ногах через шнур, обруч; иметь представление о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивать их влияние на собственную силу. Быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширять представления о сохранении здоровья, убедить собеседника в необходимости элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи — доказательства.</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p>Учить ходить приставным шагом, прыжкам на мягком покрытии, метанию набивного мяча.</p> <p>Закрепить перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползать по скамейке.</p> <p>Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, уметь в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить</p>	<p>С мячами.</p>	<p>«Кто быстрее доберётся до флажка?»</p> <p>», «Ловишки с ленточками», «Волк во рву», «Змея».</p>	<p>Ходить приставным шагом вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два в разных направлениях.</p> <p>Прыгать через короткую скакалку, метать в цель; выполнять правильно все виды основных движений; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.</p>

	упражнения на гимнастической скамейке и стенке, прыжки через скакалку.			
<b>Февраль</b>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами прыжках и метании малого мяча, ползании по гимнастической скамейке, перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через шнуры.</p> <p>Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, подлезании в обруч.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.</p>	С гимнастической палкой.	«Не попадись», «Охотники звери», «Ловишка с лентами» и эстафеты.	Ходить с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; ползание по скамейке на животе и спине; бросать мяч и ловить; сохранять равновесие и правильную осанку, участвовать в играх с элементами спорта, любить активный отдых.
<b>Март</b>	<p>Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, лазанье по гимнастической</p>	С обручем.	«Кто быстрее доберется до флажка?» «Горелка»	Выполнять правильно все виды основных движений, соблюдать заданный темп при ходьбе и беге, уметь перестраиваться, соблюдать интервалы во

	<p>стенке.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, бегать до 3 минут, ведение мяча ногой.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентироваться в пространстве, глазомер и точность при метании.</p> <p>Учить вращать обруч на руке и на полу.</p>		<p>и».</p> <p>«Жмурк и», эстафет ы.</p>	<p>время движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Сохранять равновесие, следя за осанкой, самостоятельно организовывать игры, выполнять правила и нормы поведения; испытывать интерес к народным играм. Уметь договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; иметь представление о значении двигательной активности жизни человека.</p>
Ап рель	<p>Учить ходьбе парями по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, ведение мяча, лазанье по гимнастической стейке и скамейке, метание в цель.</p> <p>Повторить прыжки с продвижением вперед, упражнять на сохранение равновесия, прыжки через скакалку, ходьба</p>	С обручем.	<p>«Ловля обезьян», «Прыгн и - присядь», «Охотники и утки», эстафет ы.</p>	<p>Бросать предметы в цель, метать предметы, выполнять четко упражнения, прыгать через скакалку разными способами; совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности; следить за осанкой; интересоваться физической культурой, спортивными играми, отдельными достижениями в области спорта; активно участвовать в спортивных досугах и праздниках.</p>



	по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.			
<b>М</b> <b>ай</b>	Учить бегать на скорость, со средней скоростью. Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывать мяч в шеренгах, равновесие в прыжках, забрасывать мяч в корзину. Повторить упражнение «крокодил», прыжки через скакалку, ведение мяча.	Без предметов.	«Мышеловка», «Лодочки» И пассажиры», «Прыгни - присядь», эстафеты.	Согласуют ритм движений под музыку, бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгать в длину с разбега; развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представления о правилах и видах закаливания; развивают физические качества.

## 2.7. Система мониторинга

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

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

2. Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

3. Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

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

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

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

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

Ребятам предлагаются следующие тесты: бег на 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (вес 200 гр.), упражнения на гибкость и на

сохранение равновесия, броски набивного мяча (вес 1кг), поднимание туловища за 30 секунд.

**Бег.** С дошкольниками провожу бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаю качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включаю секундомер. Останавливаю после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксирую время бега в каждой из попыток, а также записываю качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полета", прямолинейность бега у каждого из детей.

Бег 30м (с)	4 года				5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	о	ч	к	и	о	ч	к	и	о	ч	к	и
	10,7-8		10,5-8		9,8-8,3		9,2-7,9		7,5-7,8		7,0-7,3	

**Метание на дальность.** Обследование дальности произвожу в спортивном зале или на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3 м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям полностью объясняю задание, младшим - показываю, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляю после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание мешочка с песком вдаль 200г(м)	4 года				5 лет				6 лет			
	девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики	
	о	ч	к	и	о	ч	к	и	о	ч	к	и
	р.	ев.	р.	ев.	р.	ев.	р.	ев.	р.	ев.	р.	Лев.
	4-3,4	8-2,8	5-4,1	0-3,4	0-4,4	5-3,5	9-5,7	4-4,2	0-4,6	0-4,4	7-7,5	5,8-6,0

**Прыжок в длину с места:** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до

самого дальнего из них. Замеряю результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оцениваю его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см.

Дети выполняют прыжок по очереди, каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков показываю движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивают его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносю результаты всех трёх попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксирую по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание – энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; полет в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед, приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	55-93	60-90	95-104	100-110	11-123	116-123

В таблице представлены по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

#### Показатели физической подготовленности

ГОД	Количество детей	Вид движений								
		Бег, 30 м			Прыжки в длину			Метание		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
2019	9	5 (5,6%)	8 (88,8%)	4 (4,4%)	2 (2,3%)	8 (94,4%)	3 (3,3%)	2 (23,3%)	6 (76,7%)	0 (0%)
2020	10	5 (4,9%)	9 (88,2%)	6 (6,9%)	6 (5,9%)	8 (87,2%)	6 (6,9%)	7 (6,9%)	9 (90,2%)	3 (2,9%)

Результаты бега, прыжков и метание можно построить в виде диаграммы.

По результатам тестирования прослеживаю динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаю уровни

усвоение программы (высокий, средний, низкий). Затем вывожу средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

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

Диагностика физического развития позволяет:

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

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

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

Данные, полученные в результате диагностического обследования ребенка на каждом этапе его физкультурных возможностях, позволяют судить о.

### 3.Организационный раздел

#### 3.1. Тематический план праздников и развлечений

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе
Сентябрь	«Веселые воробы»	«Колобок»	«Яркие краски осени»	«Яркие краски осени»
Октябрь	«Ты скачи, моя лошадка»	«В гостях у карлсона»	«Затейники»	«На спортивном стадионе»
Ноябрь	«Усатый-полосатый»	«Непоседы»	«Волшебный мешочек»	«Малая олимпиада дошколят»
Декабрь	«Вот зима, кругом бело»	«Цирк, цирк, цирк!»	Зимние подвижные игры	Зимние подвижные игры
Январь	«Живут в банановом лесу шалуны-обезьянки»	«Кто сказал, мяу»	Соревнования «Зимние забавы»	Соревнования «Зимние забавы»
Февраль	«Покататься я хочу»	«Бравые солдаты»	День защитника Отечества	День защитника Отечества
Март	«Весна, весна на улице»	Проводы зимы	Проводы зимы	Проводы зимы
Апрель	«Мой	«Карлосон	1.День смеха.	1.День смеха.

ель	веселый, звонкий мяч»	в гостях у детей»	2.Всемирный день здоровья.	2.Всемирный день здоровья.
Май	Игры с клоуном Клепой	Игры с клоуном Клепой	Праздник с участием родителей «Мисс гимнастика»	Праздник с участием родителей «Джентельмен шоу»
Июнь	«Есть у солнышка друзья»	День защиты детей	День защиты детей	День защиты детей

### 3.2.Работа с родителями

#### Формы работы с родителями:

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

#### Перспективный план по взаимодействию с родителями

Формы работы	Содержание	Время проведения
<b>Родительские собрания</b>	1.Возрастные особенности физического развития дошкольников. 2.Условия для физического развития ребенка в семье. 3.Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей.	По плану воспитателей всех возрастных групп.
<b>Консультации</b>	1.Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста. 2.Физическое развитие ребенка. 3.Физические упражнения в домашних условиях. 4.Индивидуальные консультации.	1 квартал  2 квартал  3 квартал  постоянно
<b>Анкетирование родителей</b>	Какое место занимает физическая культура в вашей семье.	В течении года
<b>Открытые просмотры физкультурных занятий</b>	1.Физкультурное занятие «Автомобили» (подг.гр) 2.Физкультурное занятие «Мой веселый, звонкий мяч» (ст.гр).	Апрель  Май
<b>Совместные развлечения детей, родителей, педагогов</b>	1.Мини поход на берег реки. 2.День защитника	Июнь  Февраль

	Отечества. 3.Всемирный день здоровья.	Апрель
<b>Просьбы и поручения</b>	1.Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам. 2.Участие в спортивных праздниках и развлечениях.	В течении года

#### Учебно-методическое обеспечение.

	Название	Под ред.	Издательст во	Год издания
	От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа образования.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	Москва. «Мозаика-синтез»	2015г.
	Физическая культура дошкольникам (программа и программные требования)	Л.И. Пензулаева	Москва. «Владос»	2001г.
	Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
	Физическая культура в детском саду (старшая группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
	Физическая культура в детском саду (средняя группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
	Физическая культура в детском саду (младшая группа)	Л.И. Пензулаева	Москва «Мозаика-синтез»	2015г.
	Система физического воспитания в ДОУ	О.М. Литвинова	Волгоград «Учитель»	2007г.
	Развивающие занятия по физической культуре и укреплению	Н.Ф. Дик	Ростов на Дону.	2005г.

	здоровья для дошкольников.		«Феникс»	
	Физическая культура в дошкольном детстве.	Н.В. Полтавцева	Москва «Просвещение»	2005г.
0	Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.	М.Ю. Картушина	Москва. «Сфера»	2008г.
1	Необычные физкультурные занятия для дошкольников.	Е.Н. Подольская	Волгоград. «Учитель»	2011г.
2	Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.	Н.С. Голицына	Москва. «Сфера»	2005г.
3	Вариативные физкультурные занятия в детском саду.	Н. В. Шебеко	Москва. «Сфера»	2003г.
4	Спортивные игры для детей.	О.Е. Громов	Москва. «Сфера»	2002г.
5	Здоровый образ жизни. Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду.	Т.С. Яковлев	Москва. «Сфера»	2007г.
6	Плоскостопие у детей 6-7 лет.	В.С. Лосева	Москва. «Сфера»	2004г.
7	Двигательный игротренинг для дошкольников.	А.А. Потапчук	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2009г.
8	Занимательная физкультура для дошкольников (2 книги).	Н.К. Утробина	Москва. «ГНОМид»	2003г.
9	Игры с элементами спорта	Л.Н. Волошина	Москва	2004г.
0	Коррекция нарушения осанки.	Г.А. Халямыцкий	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2001г.
1	Дифференцированные занятия по физической культуре.	М.А. Рунова	Москва. «Просвещение»	2005г.
2	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.	А.П. Шербан	Москва. «Владос»	2001г.
3	Физкультура-это радость!	Л.Н. Савичев	Санкт-Петербург. «Детство-ПРЕСС»	2003г.
4	Двигательная активность ребенка в детском саду.	М.А. Рунова	Москва. «Мозаика-Синтез»	2000г.
	Комплексы упражнений (ОРУ)	Ю.А.	Санкт-	2008г.

5	и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3 до 7 лет.	Кирилл ова	Петербург. «Детство- ПРЕСС»	
6	Раннее физическое развитие ребенка.	В.В. Кантан	Санкт- Петербург. «КОРОНА принт»	2001г.
7	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Т.А. Тарасов а	Москва. «Сфера»	2005г.