


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №63 г. Белгорода

Принято на
Педагогическом совете
от 24.08. 2017г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 63

О.В.Коптева
приказ №109/1 от 24.08. 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре по освоению детьми
образовательной области «Физическое развитие»
(возрастная категория 3-7 лет)

Инструктор по физической культуре
Щербак Татьяна Валериевна

Белгород
2017

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Характеристика особенностей развития детей	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	7

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	9
2.1.1 Младшая группа (с 3 до 4 лет)	9
2.1.2 Средняя группа (с 4 до 5 лет)	10
2.1.3 Старшая группа (с 5 до 6 лет)	11
2.1.4 Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)	11
2.2. Перспективный план взаимодействия с педагогами	15
2.3. Перспективный план взаимодействия с родителями	16

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план	17
3.2. Перспективно – тематическое планирование образовательной деятельности с детьми	19

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребенка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Применение средств физического воспитания дошкольников требует учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости детского организма к болезням, учета психических и физических возможностей каждого ребенка.

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана и утверждена в структуре Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с №63 г. Белгорода и на основании следующего нормативно – правового обеспечения:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Постановление Правительства Белгородской области от 28.10.2013 № 431-пп «Об утверждении Стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013 - 2020 годы».

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- 1) развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- 2) накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;
- 3) формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- 4) формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество

Организации с семьей; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и

государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в

различных видах деятельности; возрастная адекватность дошкольного образования

(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

Содержание Программы построено с учетом следующих методологических подходов:

- культурно-исторический подход – определяет развитие ребенка как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях;

- личностный подход – исходит из положения того, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения. Поступательное развитие ребенка главным образом происходит за счет его личностного развития;

- деятельностный подход – рассматривает деятельность наравне с обучением как движущую силу психического развития ребенка.

1.2. Характеристика особенностей развития детей

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.

Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется

также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.

Ребенок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет еще неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

Все приобретенные умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Средний рост 99,7 см—107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие

на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Все выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К 3-4 годам ребенок:

- умеет строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегаёт, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;

- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

К 4-5 годам ребенок:

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);
 - соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
 - сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, бег в колоннах; при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;
 - энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
 - ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
 - принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;
 - поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
 - двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

К 5-6 годам ребенок:

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

К 6-7 годам ребенок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
 - выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
 - сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
 - сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
 - отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
 - энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
 - организовывает игру с группой сверстников.

Система оценки результатов освоения Программы

Педагогическая диагностика направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного

развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов. Способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности.

Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОО определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;
- личностных особенностей ребенка;
- поведенческих проявлений ребенка;
- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;
- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Данный раздел программы разработан с учётом содержания Проекта примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, а также с учётом содержания «Играйте на здоровье: Программа и технология её применения в ДООУ (3-4 года) (5-6лет)», авторы: Л.Н. Волошина, Л.В. Новичкова.

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1 Младшая группа (с 3 до 4 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества.

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

2.1.2 Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

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

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах 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.

Ползание и лазание.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

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

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.1.3 Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Прыжки.

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

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

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

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

2.1.4 Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Прыжки.

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

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Равновесие.

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

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

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

Продолжительность занятия по физической

культуре: 15 мин. - 2-я младшая группа 20 мин. -

средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа, 2 мин. - старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин. - 2-я младшая и средняя группы, 2 мин. - старшая и подготовительная к школе группы.

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

Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области «Физическое развитие»:

- 1 традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- 2 тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
- 3 игровое (подвижные игры, игры-эстафеты);
- 4 сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных

математических представлений);

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации Программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

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

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

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

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

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

максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

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

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают

выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2. Перспективный план взаимодействия с педагогами

Время проведения	Педагоги	Тема
Сентябрь	Воспитатели всех групп	1.«Одежда и обувь на занятиях по физической культуре». 2. «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей»
Октябрь	Воспитатели 2 Младшей и средних групп	Особенности проведения гимнастики после сна для детей 3-4 и 4-5 лет
	Старшая медсестра	Составление списка детей, требующих индивидуального подхода в подборе упражнений и дозировании физической нагрузки
Ноябрь	Воспитатели подготовительных групп	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)
Декабрь	Воспитатели старшей группы	Двигательная культура как показатель свободного способа самовыражения ребенка
Январь	Воспитатели старших и подготовительных групп	Семинар – практикум «Организация спортивно-игровой деятельности на прогулке»
Февраль	Музыкальный руководитель	Разработка совместного музыкально-спортивного праздника
	Воспитатели средних групп	Двигательная активность детей в режиме дня ДОУ
Март	Педагог-психолог	Использование упражнений на релаксацию при проведении НОД по физической культуре
Апрель	Воспитатели старшей и подготовительных групп	Формирование оптимальной двигательной активности у старших дошкольников
Май	Воспитатели средних, старшей и подготовительных групп	Планирование и организация спортивно-игровой деятельности на лето
		«Детский туризм в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ»

2.3. Перспективный план взаимодействия с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

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

План взаимодействия с родителями воспитанников.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация для родителей на тему: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок» Закаливание детского организма
Декабрь	Консультация для родителей на тему: «Все, что нужно знать родителям о подборе лыж своему ребенку».
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы»
Февраль	Совместный праздник с папами ко Дню Защитника отечества
Март	Индивидуальные и групповые консультации. Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены».
Апрель	Консультация для родителей на тему: «О значении мяча» (готовимся вместе к соревнованиям по мини-баскетболу).
Май	Совместный День здоровья (приуроченный ко Дню семьи)
Июнь	Приглашение на праздник: «День защиты детей». Консультация для родителей на тему: «Причины детского дорожного-транспортного травматизма» (готовимся к городским соревнованиям «Гонки на велосипедах и самокатах»)
Июль	Консультация для родителей на тему: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «День Нептуна»
Август	Консультация для родителей на тему: «О летнем отдыхе детей»

3.1. Учебный план

Срок реализации программы 4 года.

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственную образовательную деятельность.

Образовательная деятельность	Период	Группа (количество НОД)			
		2-я мл. гр.	Сред. гр.	Стар. гр.	Подг. гр.
Двигательная деятельность	Неделя (кол-во)	3	3	3	3
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (в минутах)		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Максимальный объём недельной образовательной нагрузки в минутах		45 мин.	60 мин.	75 мин.	90 мин.
Двигательная деятельность	Год (кол-во)	108	108	108	108
Максимальный объём образовательной нагрузки в год в часах		81	108	135	162

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Теоретические сведения	1	1	1	1
Построения	2	2	3	3
ОРУ	2	3	4	4
Основные движения	68	68	67	67
Ходьба	2	2	3	3
Бег	10	10	11	12
Прыжки	12	13	16	17
Метания	14	15	15	16
Лазание	18	16	10	10
Равновесие	12	12	9	9
Подвижные игры	16	14	8	6
Спортивные игры	13	13	20	20
Контрольные упражнения	4	4	4	4
ИТОГО	100	100	100	100

Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна.

Формы реализации программы:

1. Физкультурные занятия
2. Дополнительные занятия физическими упражнениями
3. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме дня
4. Физкультурно- массовые мероприятия
5. Индивидуальные занятия
6. Самостоятельная деятельность детей
7. Коррекционная работа

3.2. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

**Схема годового перспективно- тематического планирования
по области «Физическое развитие»**

Календарный месяц	Неделя	Темы	Количество занятий
Сентябрь	1-2	«Я и мои друзья»	2
		«Здравствуйте это я»	2
	3-4	«Дорожная грамота»	2
			2
Октябрь	1-2	«Осенний лес полон чудес»	2
	3-4	«В мире животных»	2
			2
Ноябрь	1-2	«Моя малая Родина	2
			2
	3-4	«Семья и семейные ценности»	2
		«Семейные традиции»	2
Декабрь	1-2	«Зимушка – Зима»	2
			2
	3-4	«Мастерская Деда Мороза!» (Елка в гостях у ребят)	2
			2
Январь	1-2	«Рождественское чудо»	2
			2
	3-4	«Зимние забавы» (Игры)	2
			2
Февраль		«Наши добрые дела»	2
			2
		«Мир профессий	2
			2
Март		«Пришла весна	2
			2
		«Хочу все знать»	2
			2
Апрель		«Космические пространства» (День , ночь, ракета звезды)	2
			2
		Мир книг	2
Май		«Моя страна»	2
			2
		«Искусство и культура»(театр, стихи, Пушкин	2

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №63 г. Белгорода

Тематический план

Образовательная область «Физическое развитие»

Разновидность основанных движений, спортивных упражнений, элементов спортивных игр	Содержание раздела			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа

<p>Ходьба</p>	<p>1. ходьба обычная; 2. на носках; 3. на месте с высоким подниманием бедра; 4. «стайкой»; 5. в колонне по одному; 6. парами 7. в разных направлениях; 8. за ведущим по ориентирам 9. с заданиями. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Пройди задень»; 2. «Пройди не упали»; 3. «Мыши и кот»; 4. «Трамвай»; 5. «У медведя во бору»; 6. «Лохматый пес»</p>	<p>1. обычная; 2. на носках; 3. на пятках; 4. на наружных сторонах стопы; 5. в полуприседе; 6. с поворотами; с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Совушка»; 2. «Найди себе пару»; 3. «Стань первым»; 4. «Слушай сигнал»; 5. «Великаны - карлики»; 6. «Ворота»; 7. «Колпачок и палочка»</p>	<p>1. в полуприседе; 2. с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»); 3. с заданиями (с хлопками, различными положениями рук); 4. с закрытыми глазами (3-4м) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Быстро шагай, стоп»; 2. «Собери грибы»; 3. «Найди свое место»; 4. «Один - двое»; 5. «Холодно - горячо»; 6. «Круговорот»</p>	<p>1. в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); 2. с различными движениями рук; 3. гимнастическим шагом; 4. скрестным шагом; 5. выпадами; 6. в приседе; 7. спиной вперед; 8. приставными шагами вперед и назад; 9. с закрытыми глазами ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Фигурная ходьба»; 2. «Пройди бесшумно»; 3. «Построй шеренгу, круг, колонну»; 4. «Тройка»; 5. «Стоп»; 6. «Серая утка»</p>
<p>Бег</p>	<p>1. «стайкой»; 2. в рассыпную; 3. в колонне по одному, парами; 4. по прямой; 5. «змейкой»; 6. с остановками; 7. между предметами; 8. с ускорением и замедлением (с изменением темпа); 9. на скорость (15-20 м); 10. в медленном темпе ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Мыши и</p>	<p>1. в колонне по одному и парами; 2. «змейкой» между предметами; 3. со сменой ведущего и сменой темпа; 4. между линиями (раст. 30-90см.); 5. с высоким подниманием колен; 6. со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); 7. на скорость (15-20м, 2-3 раза); 8. в медленном темпе (до 2 мин.);</p>	<p>1. на носках; 2. с высоким подниманием колен; 3. через предметы и между ними; 4. со сменой темпа; 5. в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; 6. в быстром темпе 10м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза); 7. челночный бег 3*10м в медленном темпе (1,5-2 мин) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Горелки с платком» 2. «Найди свое место» 3. «Лошадки»;</p>	<p>1. сильно сгибая ноги в коленях; 2. спиной вперед; 3. выбрасывая прямые ноги вперед; 4. через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см); 5. со скакалкой; 6. с мячом; 7. по доске, по бревну; 8. из разных стартовых положений (сидя, сидя «по - турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.); 9. в сочетании с прыжками, подлезанием; 10. с наименьшим числом шагов; 11. в спокойном темпе до 2-3 минут; 12. 2-4 отрезка по 100-150 м .в чередовании с ходьбой; 13. в среднем темпе по пересеченной местности до 300м.;</p>

	кот»;	9. со средней	4 «Гуси - лебеди»;	14. челночный бег (5*10м);
2.	«Птички в гнездышках»;	скоростью 40- 60 м (3-4 раза);	5 «Мышеловка»;	15. в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами;
3.	«Карусель»;	10. челночный	6 «Караси и щука»;	16. наперегонки;
4.	«Огуречик»;	бег (5*3=15)	7 «Скворечники»;	
			8 «Перемены	17. на скорость - 30 м

	5. «У медведя во бору»; 6. «Найди свой домик»	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Цветные автомобили»; 2. «Найди себе пару»; 3. «Мы - веселые ребята»; 4. «Совушка»; 5. «Кто скорее добежит до флажка»	предмет»	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Быстро возьми, быстро положи»; 2. «Перемени предмет»; 3. «Ловишка - бери ленту»; 4. «Совушка»; 5. «Чье звено соберется быстрее»; 6. «Кто скорее докатит обруч до флажка»; 7. «Два мороза»; 8. «Догони свою пару»; 9. «Горелки»
Прыжки	1. на месте; 2. с продвижением вперед (2-3м); 3. из круга в круг; 4. вокруг предметов и между ними; 5. в глубину (20-25 см); 6. в длину с места (до 50см); 7. в высоту с места; 8. через линию, шнур; 9. через предмет (высота 5 см) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Прыгай - хлопай»; 2. «Ножки»; 3. «Прыгай к флажку»; 4. «Лошадки»; 5. «Лягушки»; 6. «Птички в гнздышках»	1. на двух ногах с поворотом кругом; 2. со сменой ног; 3. ноги вместе - ноги врозь; 4. с хлопками над головой, за спиной; 5. с продвижением вперед (3-4 м); 6. вперед - назад; 7. с поворотами; 8. боком (вправо, влево); 9. в глубину (спрыгивание с высоты 25см); 10. через предметы (2-3) высотой 5-10см; 11. в длину с места (50-70см); 12. вверх с места (вспрыгивание), высота 15-20см ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «По дорожке»; 2. «С кочки на кочку»; 3. «Радуга»; 4. «Лягушки»; 5. «Скок-поскок»; 6. «Через ручейки»; 7. «Зайчата»	1. на месте: ноги скрестно - ноги врозь; 2. одна нога вперед, другая назад; 3. попеременно на правой и левой ноге 4-5 м; 4. через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см); 5. вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высота до 20см); 6. подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки; 7. в длину с места (80-90 см); 8. в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; 9. в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м; 10. в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40см); 11. через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся; 12. через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Лягушки и цапли»; 2. «Кто сделает меньше прыжков»; 3. «Парашютики»; 4. «На одной ножке по дорожке»;	1. на двух ногах на месте с поворотом кругом; 2. смещая ноги вправо - влево; 3. сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; 4. продвигаясь вперед на 5-6 м; 5. перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; 6. перепрыгивание через 6-8 набивных мячей весом 1 кг; 7. перепрыгивание на одной ноге линии, веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; 8. выпрыгивание вверх из глубокого приседа; 9. подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см; 10. в прыгивание с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивание с них; 11. в длину с места (не менее 100см); 12. в длину с разбега (не менее 170-180 см); 13. в высоту с разбега (не менее 50см); 14. через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; 15. бегать со скакалкой; 16. через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой; 17. перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку; 18. перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать;

			<p>5. «Прыгуны»; 6. «Лягушки в болоте»; 7. «Не задень»</p>	<p>19. пробегать под вращающейся скакалкой парами; 20. через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Лягушки и цапли»; 2. «Не попадись»; 3. «Волк во рву»; 4. «Пингвины с мячом»; 5. «С кочки на кочку»; 6. «Кто сделает меньше прыжков»</p>
<p>Катание, бросание, ловля</p>	<p>1. катание мяча двумя руками друг другу (расст. 1,5м); 2. под дуги (ширина 50-60см); 3. между предметами; 4. ловля мяча, брошенного взрослым (расст. 70-100 см); 5. бросание мяча вверх; 6. отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; 7. метание предметов на дальность (не менее 2,5м); 8. в вертикальную цель (расст. 1-1,5 м); 9. в горизонтальную цель (расст. 1,5-2 м)</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Толкай мяч»; 2. «Мяч в кругу»; 3. «Попади в воротики»; 4. «Кто дальше бросит мешочек»; 5. «Попади в круг»; 6. «Подбрось повыше»</p>	<p>1. катание мяча, обруча между предметами (расст. 40-50см); 2. прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; 3. бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд); 4. отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); 5. бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из - за головы (расст. 2м) и ловля его; 6. метание предмета на дальность (расст. 5-6,5м); 7. в горизонтальн. цель (расст. 2-2,5м); 8. в вертикальн. цель (расст. 1,5-2м)</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Сбей кеглю»; 2. «Докати обруч до флажка»; 3. «Кто дальше»;</p>	<p>1. прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30см, длина 3-4м); 2. бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд; 3. одной рукой - 4-6 раз подряд; 4. отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м); 5. перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); 6. метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2м) с расстояния 3,5-4 м.; 7. метание вдаль на 5-9 м.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Шмель»; 2. «Мяч сквозь обруч»; 3. «Мяч среднему»; 4. «Ловкая пара»; 5. «Ловишки с мячом»; 6. «Мяч водящему»; 7. «Брось догони»; 8. «Обруч через тоннель»</p>	<p>1. бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; 2. из одной руки в другую с отскоком от пола; 3. перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расст. 3-4м); 4. из положения сидя «п-турецки»; 5. через сетку; 6. перебрасывание набивного мяча весом 1 кг; 7. бросание в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.); 8. метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; 9. в движущуюся цель; 10. метание вдаль на расстояние не менее 6-12 м.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. Кого назвали, тот ловит мяч»; 2. «Стоп»; 3. «Кто самый меткий»; 4. «Охотники и звери»; 5. «Ловишки с мячом»; 6. «Не упусти мяч»; 7. «Передал - садись»; 8. «Играй, играй, мяч не теряй»</p>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №63 г. Белгорода

		4. «Лови - бросай»; 5. «Скользкая цель»; 6. «Сбей кеглю»		
Ползание и лазание	1. на четвереньках по прямой (расст.3-6м); 2. «змейкой» между предметами (4-5 предметов); 3. по наклонной доске; 4. подлезание под скамейку (прямо и боком); 5. под дуги (высота40см); 6. перелезание через бревно; 7. лазание по лесенке - стремянке; 8. по гимнастической стенке (высота1,5м) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Проползи не задень»; 2. «Пройди мышкой, проползи мышкой»; 3. «Котят и ребята»; 4. «Через обруч к погремушке»; 5. «Крутая горка»	1. на четвереньках (расст. 10м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; 2. по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; 3. подлезание под препятствия прямо и боком; 4. пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; 5. лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; 6. лазание по гимнастической стенке (высота 2м); 7. перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуя шагом. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Мыши в кладовой»; 2. «Проползи в тоннель»; 3. «Не опоздай»; 4. «Кролики»; 5. «Перелет птиц»	1. на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; 2. подтягивание на скамейке с помощью рук; 3. передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; 4. ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна); 5. подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см); 6. лазание по гимнастической стенке чередуя ритмично, с изменением темпа; 7. лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног; 8. лазание по веревочной лестнице, канату, шести свободным способом. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Медведи и пчелы»; 2. «Пожарные на учениях»; 3. «С мячом под дугой»; 4. «Кто скорей через обручи к флажку»	1. ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 2. на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; 3. по бревну; 4. проползание под гимнастич. скамейкой, под несколькими пособиями подряд; 5. перелезание через гимнаст. стенку и спускание с ее противоположной стороны; 6. переход с пролета на пролет гимнаст. стенки по диагонали; 7. влезание на лестницу и спускание с нее быстро; 8. меняя темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движения рук и ног; 9. лазание по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (вос -ль поддерживает конец каната) выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки, перехватывая канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); 10. влезание на канат на доступную высоту. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: 1. «Перелет птиц»; 2. «Ловля обезьян»; 3. «Раки»; 4. «Пронеси не урони»; 5. «Смелые верхолазы»
	1. ходьба	1. ходьба с	1. ходьба через	1. ходьба по гимнастич.

<p>Упражнения в равновесии</p>	<p>«змейкой»; 2. с остановками; 3. с приседанием; 4. с изменением темпа; 5. между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20см); 6. то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; 7. ходьба по наклонной доске (ширина 30-35см, приподнята на 20 см)</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Через болото»; 2. «Курочка и цыплята»; 3. «Мишка идет по мостику»; 4. «Кружись - не упади»; 5. «Шире шагай»</p>	<p>перешагивание м через предметы (высота 15-20см); 2. по наклонной доске (высота 30см, ширина 25см); 3. с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40см, ширина 30см); 4. ходьба спиной вперед (2-3м); 5. «змейкой»; 6. со сменой темпа; 7. ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25см, ширина 10см); 8. с мешочком на голове.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «За высоким, за низким»; 2. «Бабочки, лягушки»; 3. «Козлики на мосту»; 4. «Донеси - не урони»; 5. «Веселые снежинки»; 6. «Трудный переход»</p>	<p>предметы (высотой 20-25см); 2. по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см); 3. ходьба по гимнаст. скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками; 4. ходьба по шнуру (8-10м); 5. бревну (высота 25-30см, ширина 10см); 6. с мешочком на голове (500гр); 7. по пенькам; 8. спиной вперед (3-4м); 9. приставным шагом с приседанием; 10. шагом на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении; 11. полуприседание с выставлением ноги на пятку.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Посадим рассаду и соберем урожай»; 2. «Шагай через кочки»; 3. «Бегом по горке»; 4. «Юные гимнасты»; 5. «Совушка»; 6. «Жмурки с колокольчиком»; 7. «Дружные пары»</p>	<p>скамейке: боком приставным шагом; 2. неся мешочек с песком на спине; 3. приседание на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; 4. поднимание прямой ноги вперед и делая под ней хлопок; 5. ходьба по гимнаст скамейке, посередине остановка и перешагивание палки (обруча, веревки), которую держат в руках; 6. приседание и поворот кругом, вставание и ходьба дальше; 7. перепрыгивание ленточки, ходьба дальше; 8. стойка на скамейке, прыжок и мягкое приземление на нее; 9. прыжки, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности; 10. ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; 11. стойка на носках; 12. стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; 13. то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; 14. повороты кругом, взмахивая руками вверх; 15. балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг); 16. кружение с закрытыми глазами, остановка, сделать фигуру.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</p> <p>1. «Кто дольше на одной ноге»; 2. «Совушка», «Стоп», «Паук и мухи»; 3. «Бой петухов»; 4. «Бег в мешке»; 5. «Не урони шарик»; 6. «Накорми кролика»; 7. «Большая птица»; 8. «Петрушки на скамейке»; 9. «Присядка»; 10. «Через холодный ручей»</p>
	<p>1. свободное; 2. в рассыпную;</p>	<p>1. в колонну по одному по</p>	<p>1. из шеренги в колонну;</p>	<p>1. быстро и организованно строиться в колонну по</p>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №63 г. Белгорода

Построения, перестроение	3. в полукруг; 4. в колонну по одному, по два (парами) 5. в круг; 6. из колонны в 2-3 звена по ориентирам.	росту. 2. из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; 3. в звенья на ходу; 4. повороты направо, налево и кругом на месте, переступание м.	2. в две колонны; 3. в два круга; 4. по диагонали; 5. «змейкой» без ориентиров. 6. повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.	одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев); 2. в шеренгу; 3. равнять в колонне, в шеренге, в круге; 4. перестроение из одной колонны в несколько на ходу; 5. из одного круга в несколько; 6. делать повороты направо и налево; 7. расчет на «первый - второй», после чего перестроение из одной шеренги в две; 8. при построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами; 9. делать повороты на углах во время движения; 10. останавливаться после ходьбы всем одновременно.
Футбол			1. отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении; 2. обведение мяча между и вокруг предметов; 3. отбивание мяча о сетку; 4. передача мяча ногой друг другу (3-5м); 5. игра по упрощенным правилам.	1. передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расст. 3-4м); 2. подкидывание мяча ногой, ловля руками (индивидуальное задание); 3. ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами; 4. попадание мячом в предметы; 5. забивание мяча в ворота.
Настольный теннис				1. правильно держать ракетку; 2. выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбросить и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т.д.); 3. отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.
Городки			1. бросание биты сбоку; 2. выбивание города с кона (5-6м) и полукона (2-3м).	1. броски биты сбоку; 2. от плеча занимая правильное исходное положение; 3. знание 4-5 фигур; 4. выбивание города с полукона и кона, стараясь затратить меньшее кол-во бит.
Баскетбол			1. перебрасывание мяча друг другу от груди 2. ведение мяча правой и левой рукой; 3. забрасывание мяча в корзину двумя руками от	1. передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №63 г. Белгорода

			груди; 4. игра по упрощенным правилам.	3. ловля мяча, летящего на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу у пола и т.п) и с различных сторон; 4. бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; 5. ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу; 6. освоение правил, игра по упрощенным правилам.
Хоккей				1. ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы; 2. прокатывание шайбы клюшкой друг другу; 3. задержка клюшкой шайбы; 4. обведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; 5. забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; 6. попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
Санки	1. катание кукол на санках; 2. друг друга с невысоких горок.	1. подъем с санками на горку; 2. скатывание с горки, торможение при спуске; 3. катание на санках друг друга.	1. катание с горки по одному и парами; 2. катание друг друга по ровному месту.	1. во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок); 2. выполнение разнообразных игровых заданий: проехать в «воротики», попасть снежком в цель поворачивать; 3. игры - эстафеты.
Лыжи	1. хождение на лыжах ступающим шагом; 2. повороты переступанием.	1. передвижение на лыжах скользящим шагом; 2. повороты на месте и переступания; 3. подъем на горку «полуелочкой» и боком; 4. ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км).	1. ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом» 2. повороты на месте влево (вправо); 3. подъем в горку «лесенкой»; 4. спуск в низкой стойке.	1. передвижение переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину; 2. ходьба на лыжне не менее 600м в среднем темпе; 3. 2-3 км в спокойном темпе; 4. повороты переступанием в движении; 5. подъем на горку «лесенкой», «елочкой»; 6. спуск с горки в низкой и высокой стойке; 7. торможение.

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

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