**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Туксинская средняя общеобразовательная школа»**

**Олонецкого национального муниципального района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на педагогическом совете  протокол № 1  от 15.09.2014г. | Согласовано  Старший воспитатель  \_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Лумпиева  от 15.09.2014г. | Утверждаю  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Павлова  Приказ №174 от 15.09.2014г. |

Рабочая программа

**образовательная область «Физическое развитие»**

**по разделу «Физическая культура»**

(от 3 до 7 лет)

Срок реализации: 4 года

2014 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) на основе:

* Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Туксинская СОШ" Олонецкого национального муниципального района.
* Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
* Парциальных программ:
* «Здоровье» Алямовской В.Г.
* «Здоровый дошкольник» Змановского Ю.Ф.

**Цель рабочей программы**: обеспечение выполнения требований ФГОС ДО,

развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, этических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности.

**Задачи:**

* развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и

координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными

движениями);

* формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и

физическом совершенствовании».

Основные принципы программы.

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

- Принцип научной обоснованности и практической применимости (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса, который предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

- Принцип соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

- Принцип учета региональных особенностей.

***Формы и режим непосредственно образовательной деятельности:***

Непосредственно образовательная деятельность с детьми проводится фронтально и по подгруппам. Кроме обучающей непосредственно образовательной деятельности в игровой форме, проводится (интегрированная) организованная образовательная деятельность.

**Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников, обучающихся по программе.**

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата.

Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку- величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д. Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

*Целевые ориентиры**на этапе завершения дошкольного образования.*

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира.

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**Содержание программы по образовательной области «Физическое развитие».**

Выписка из ФГОС ДО.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание работы.

*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 ухаживать 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 в 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. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей 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 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.

*Физическая культура.*

*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 детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 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.

*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 детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. 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.

*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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым 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.

*Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение 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 развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Выписка из Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования**

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

* развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и

координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными

движениями);

* формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и

физическом совершенствовании».

Выписка из учебного плана:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть | | | 2 мл.гр. | ср. гр | ст.гр. | подг.гр |  |
| № п/п | Образовательные области | Учебные занятия | Объем непосредственно образовательной деятельности  в неделю | | | | Итого  в год |
|  | Физическое развитие | Физическая культура  в помещении | 2/30 мин.  (72) | 2/40 мин.  (72) | 2/50 мин.  (72) | 2/60 мин.  (72) | 288/  6480  мин. |
| Физическая культура  на прогулке | 1/15 мин.  (36) | 1/20 мин.  (36) | 1/25 мин.  (36) | 1/30 мин.  (36) | 144/  3240 мин. |

Тематический план

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Физическая культура в помещении:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Кол-во НОД** | **Тема** | **Кол-во минут** |
| **сентябрь** | 1/2  3/4  5/6  7/8 | Ходьба по дорожке. Прыжки на 2х ногах на месте.  Катание мяча друг другу. Ходьба по дорожке.  Ползание на четвереньках по прямой.  Катание мяча друг другу.  Прыжки с продвижением вперед.  Ползание на четвереньках по прямой. | 30  30  30  30 |
| **октябрь** | 9/10  11/12  13/14  15/16 | Ходьба по доске. Прыжки с продвижением вперед.  Катание мячей между предметами. Ходьба по доске.  Ползание между предметами и вокруг них.  Катание мяча между предметами.  Прыжки из кружка в кружок.  Ползание между предметами и вокруг них. | 30  30  30  30 |
| **ноябрь** | 17/18  19/20  21/22  23/24 | Ходьба по ребристой доске. Прыжки из кружка в кружок.  Катание мяча в воротца. Ходьба по ребристой доске.  Подлезание под препятствие. Катание мяча в воротца.  Прыжки вокруг предметов и между ними.  Подлезание под препятствие. | 30  30  30  30 |
| **декабрь** | 25/26  27/28  29/30  31/32 | Ходьба, перешагивая через предметы.  Прыжки вокруг предметов и между ними.  Ловля мяча, брошенного воспитателем.  Ходьба, перешагивая через предметы.  Перелезание через бревно.  Ловля мяча, брошенного воспитателем.  Прыжки через линию, шнур. Перелезание через бревно. | 30  30  30  30 |
| **январь** | 33/34  35/36  37/38  39/40 | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через линию, шнур.  Бросание мяча вверх, об пол и ловля (2 – 3 раза).  Ходьба по гимнастической скамейке.  Пролезание в обруч. Бросание мяча вверх, об пол и ловля.  Прыжки вверх с места, доставая предмет.  Пролезание в обруч. | 30  30  30  30 |
| **февраль** | 41/42  43/44  45/46  47/48 | Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Медленное кружение в обе стороны.  Прыжки вверх с места, доставая предмет.  Метание на дальность.  Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Медленное кружение в обе стороны.  Ползание между предметами. Метание на дальность.  Прыжки через предметы. Ползание между предметами. | 30  30  30  30 |
| **март** | 49/50  51/52  53/54  55/56 | Ходьба по лестнице, положенной на пол.  Прыжки через предметы.  Метание в вертикальную цель.  Ходьба по лестнице, положенной на пол.  Подлезание под препятствие. Метание в вертикальную цель.  Прыжки через 2 линии. Подлезание под препятствие. | 30  30  30  30 |
| **апрель** | 57/58  59/60  61/62  63/64 | Ходьба по наклонной доске. Прыжки через 2 линии.  Метание в горизонтальную цель. Ходьба по наклонной доске.  Лазание по гимнастической стенке.  Метание в горизонтальную цель.  Прыжки в длину с места.  Лазание по гимнастической стенке. | 30  30  30  30 |
| **май** | 65/66  67/68  69/70  71/72 | Ходьба по бревну. Прыжки в длину с места.  Бросание мяча вверх, об пол и ловля. Ходьба по бревну.  Пролезание в обруч.  Бросание мяча вверх, об пол и ловля.  Прыжки с высоты. Пролезание в обруч. | 30  30  30  30 |
| **всего** | 72 |  | 1080 |

Физическая культура на прогулке:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Кол-во НОД** | **Тема** | **Кол-во минут** |
| **сентябрь** | 1  2  3  4 | Бег, прыжки, бросание предмета.  Ходьба по мостику. Принеси предмет.  Ходьба по дорожке, прыжки.  Прокати мяч. Перебежки. | 15  15  15  15 |
| **октябрь** | 5  6  7  8 | Прокати мяч. Игра «Поезд».  Прыгаем как зайчики. Пройдем по мостику.  Ходьба между кубиками. Перепрыгни через ручеек.  Пройди – не задень. Принеси предмет. | 15  15  15  15 |
| **ноябрь** | 9  10  11  12 | Прыжки с продвижением вперед. Пройди – не задень.  Прыжки. Игра «Пузырь».  Игра «Наседка и цыплята». Прокати мяч по дорожке.  Прыжки из кружка в кружок. Игра «Мыши в кладовой». | 15  15  15  15 |
| **декабрь** | 13  14  15  16 | Ходьба «змейкой». Бросание «Кто дальше?».  Броски в цель. Ходьба по снежному валу.  Метко в цель. По снежному мостику.  Метко в цель. Катание на санках друг друга. | 15  15  15  15 |
| **январь** | 17  18  19  20 | Ходьба между снежками. Броски снежков в обруч.  Прыжки через 4 – 5 линий. Броски снежков в цель.  Метание снежков на дальность, катание друг друга на санках.  Метание снежков в цель. Катание друг друга на санках. | 15  15  15  15 |
| **февраль** | 21  22  23  24 | Бег и кружение на месте. Игра «Зайка беленький».  Кружение в парах. Метание вдаль.  Ходьба между 2х линий. Катание друг друга на санках.  Прыжки. Метание. | 15  15  15  15 |
| **март** | 25  26  27  28 | Ходьба «змейкой» между предметами. Игра «Найди свой цвет».  Ходьба по узкой дорожке. Прыжки на двух ногах по кругу.  Игровое упражнение «По ровненькой дорожке». Игра «Пузырь».  Игровые упражнения «Лягушки», «Пузырь». Ходьба «змейкой». | 15  15  15  15 |
| **апрель** | 29  30  31  32 | Ходьба «змейкой». Игра «Лягушки».  Игра «Кошки - мышки». Игровое упражнение «Лошадка».  Броски в цель. Ходьба с перешагиванием через предметы.  Упражнение «Метко в цель». Прыжки «Лягушки». Упражнение «Цапли». | 15  15  15  15 |
| **май** | 33  34  35  36 | Перешагивание через бруски. Прыжки из обруча в обруч.  Игровые упражнения «Огуречик, огуречик», «По узенькой дорожке».  Игровое упражнение «Птички в домиках». Бег «Кто быстрее до флажка».  Бег. Прыжки. Бросание предмета. | 15  15  15  15 |

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Физическая культура в помещении:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия | Тема | Кол-во  минут |
| сентябрь | 1 /2  3 / 4  5 / 6  7 / 8 | Ходьба приставным шагом по шнуру.  Прыжки с продвижением вперед.  Прокатывание мяча, обруча.  Ходьба приставным шагом по шнуру.  Ползание на четвереньках (10 м) между предметами.  Прокатывание мяча, обруча.  Прыжки через предметы.  Ползание на четвереньках между предметами. | 40  40  40  40 |
| октябрь | 9 / 10  11 / 12  13 / 14  15 / 16 | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через предметы.  Бросание мяча вверх и ловля (3 – 4 р).  Ходьба по гимнастической скамейке.  Ползание, прокатывая мяч.  Бросание мяча вверх и ловля.  Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.  Ползание, прокатывая мяч. | 40  40  40  40 |
| ноябрь | 17 / 18  19 / 20  21 / 22  23 / 24 | Ходьба по наклонной доске.  Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.  Бросание мяча друг другу двумя руками снизу (1,5 м).  Ходьба по наклонной доске.  Лазание по наклонной доске.  Бросание мяча друг другу двумя руками снизу.  Прыжки с продвижением вперед.  Лазание по наклонной доске. | 40  40  40  40 |
| декабрь | 25 / 26  27 / 28  29 / 30  31 / 32 | Ходьба с мешочком на голове.  Прыжки с продвижением вперед.  Отбивание мяча 1 – 2 руками (4 – 5 раз).  Ходьба с мешочком на голове.  Ползание по гимнастической скамейке на животе.  Отбивание мяча 1 – 2 руками.  Прыжки «ноги вместе – ноги врозь».  Ползание по гимнастической скамейке на животе. | 40  40  40  40 |
| январь | 33 / 34  35 / 36  37 / 38  39 / 40 | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки «ноги вместе – ноги врозь».  Метание на дальность (5 – 6,5 м).  Ходьба по гимнастической скамейке.  Подлезание под препятствие прямо и боком.  Метание на дальность.  Прыжки в глубину (в – 25 см).  Подлезание под препятствие прямо и боком. | 40  40  40  40 |
| февраль | 41 / 42  43 / 44  45 / 46  47 / 48 | Ходьба приставным шагом по шнуру.  Прыжки в глубину.  Метание в горизонтальную цель (2 – 2,5 м).  Ходьба по наклонной доске.  Лазание по гимнастической стенке (в – 2 м).  Метание в горизонтальную цель.  Прыжки боком вправо – влево.  Лазание по гимнастической стенке. | 40  40  40  40 |
| март | 49 / 50  51 / 52  53 / 54  55 / 56 | Ходьба с мешочком на голове.  Прыжки боком вправо – влево.  Метание в вертикальную цель (1,5 – 2 м).  Ходьба с мешочком на голове.  Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой.  Метание в вертикальную цель.  Прыжки вверх с места (15 – 20 см).  Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой. | 40  40  40  40 |
| апрель | 57 / 58  59 / 60  61 / 62  63 / 64 | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки вверх с места.  Бросание мяча снизу (р – 2 м) друг другу двумя руками.  Ходьба по гимнастической скамейке.  Ползание, прокатывая мяч.  Бросание мяча вверх и ловля.  Прыжки в длину с места.  Лазание по наклонной доске. | 40  40  40  40 |
| май | 65 / 66  67 / 68  69 / 70  71 / 72 | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки в длину с места.  Отбивание мяча 1 – 2 руками.  Ходьба по наклонной доске.  Ползание по гимнастической скамейке на животе.  Отбивание мяча 1 – 2 руками.  Прыжки через предметы.  Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой. | 40  40  40  40 |
| всего | 72 |  | 1080 |

Физическая культура на прогулке:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Кол-во  занятий | Тема | Кол-во минут |
| сентябрь | 1  2  3  4 | Ходьба по гимнастической скамейке. Спрыгивание.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Найди свое место».  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Игра «Добеги до предмета».  Прыжки с продвижением вперед. Игра «Добеги до предмета». | 20  20  20  20 |
| октябрь | 5  6  7  8 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра «Наседка и цыплята».  Игра «Найди себе пару». Прыжки через шнур.  Лазание по доске, прикрепленной к лестнице. Спуск по лестнице.  Бег «Пробеги – не задень». Прыжки через шнур. | 20  20  20  20 |
| ноябрь | 9  10  11  12 | Бег «змейкой». Ползание по скамейке на четвереньках. Пролезание в обруч.  Спрыгивание с гимнастической скамейки. Бег в среднем темпе.  Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Лазание по лестнице.  Лазание по лестнице. Бег с обеганием препятствий. | 20  20  20  20 |
| декабрь | 13  14  15  16 | Бег «змейкой». Лазание по гимнастической стенке.  Бег «змейкой». Спрыгивание со снежного вала.  Ходьба ступающим шагом по кругу.  Ходьба скользящим шагом по лыжне.  Пройди в воротца. | 20  20  20  20 |
| январь | 17  18  19  20 | Ходьба по лыжне скользящим шагом. Ходьба «змейкой» - слалом.  Ходьба по лыжне скользящим шагом. Пройди «змейкой» через 4 – 6 ворот.  Повороты на лыжах переступанием вправо – влево. Пройди в воротца. Игра «Карусель».  Ходьба на лыжах. Повороты. Пройди в ворота. Игра «Кто дальше проскользит?». | 20  20  20  20 |
| февраль | 21  22  23  24 | Ходьба на лыжах скользящим шагом. Подъем и спуск с горки.  Ходьба по лыжне. Подъем «полуëлочкой». Спуск с горки.  Ходьба по лыжне. Подъем и спуск с горы. Пройди 5 – 6 ворот.  Ходьба по лыжне. Подъем в горку «полуëлочкой» и ступающим шагом, спуск с горки. | 20  20  20  20 |
| март | 25  26  27  28 | Бег «змейкой» между построек. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках.  Прыжки в длину с места. Бег с перепрыгиванием через предметы.  Бег «змейкой». Подъем и спуск по гимнастической стенке.  На прогулке: Прыжки с продвижением вперед. Бег «змейкой». | 20  20  20  20 |
| апрель | 29  30  31  32 | Игра «На одной ножке вдоль дорожки». Бег «змейкой». Игра «Воробушки».  Игра «Рыбаки и сеть». «Допрыгни до предмета». Перепрыгивание через предметы.  Бег «змейкой». Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки с домами».  Игра «Рыбаки и сеть». Прыжки на одной ноге. Игра «Найди себе пару». | 20  20  20  20 |
| май | 33  34  35  36 | Игра «Из кружка в кружок». Лазание по гимнастической стенке. Бег с обеганием препятствий.  Бег, перепрыгивая через кубики. Прыжки через короткую скакалку.  Прыжки через скакалку. Игра «Лошадки».  Метание мешочков в обруч. Бег с обеганием препятствий. | 20  20  20  20 |
| всего | 36 |  | 540 |

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Физическая культура в помещении:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия | Тема | Кол-во минут |
| **сентябрь** | 1 / 2  3 / 4  5 / 6  7 / 8 | Ходьба по шнуру (8 – 10 м).  Прыжки в длину с места.  Метание вдаль (5 – 9 м).  Ходьба по шнуру.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Отбивание мяча 10 раз на месте и в движении.  Прыжки через короткую скакалку.  Подлезание под дуги, веревки (в – 40 – 50 см). | 50  50  50  50 |
| **октябрь** | 9 / 10  11 /12  13 /14  15 /16 | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.  Прыжки через короткую скакалку.  Бросание мяча вверх, о землю и ловля 10 раз подряд.  Ходьба по наклонной доске (в – 35 – 40 см).  Ползание и перелезание через предметы.  Прокатывание мяча между предметами.  Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся. Подлезание под дуги, веревки. | 50  50  50  50 |
| **ноябрь** | 17/ 18  19 / 20  21 / 22  23 / 24 | Ходьба по бревну (в – 25 – 30 см). Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся.  Перебрасывание мяча друг другу разными способами стоя.  Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой.  Подтягивание по скамейке с помощью рук.  Перебрасывание мяча друг другу разными способами стоя.  Прыжки через 5 – 6 предметов на ногах.  Подтягивание по скамейке с помощью рук. | 50  50  50  50 |
| **декабрь** | 25 / 26  27 / 28  29 / 30  31 / 32 | Ходьба с мешочком на голове (500 гр).  Прыжки попеременно на правой и левой ноге.  Метание в горизонтальную цель (3,5 – 4 м).  Ходьба по наклонной доске.  Передвижение вперед, сидя на скамейке, с помощью рук и ног.  Метание вдаль.  Подпрыгивание до предмета, подвешенного выше руки ребенка на 15 – 20 см.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 50  50  50  50 |
| **январь** | 33 / 34  35 / 36  37 / 38  39 / 40 | Ходьба приставным шагом прямо, боком.  Подпрыгивание до подвешенных предметов.  Отбивание мяча на месте и в движении.  Ходьба приставным шагом прямо и боком.  Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом.  Метание в горизонтальную цель.  Прыжки в высоту с разбега.  Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом. | 50  50  50  50 |
| **февраль** | 41 / 42  43 / 44  45 / 46  47 / 48 | Ходьба по пенькам.  Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад.  Метание в вертикальную цель (в – 2,2 м; р – 3,5 – 4 м).  Ходьба с мешочком на голове.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Метание в вертикальную цель.  Вспрыгивание на предметы (в – 20 см).  Ползание и перелезание через предметы. | 50  50  50    50 |
| **март** | 49 / 50  51 / 52  53 / 54  55 / 56 | Ходьба спиной вперед (3 – 4 м).  Вспрыгивание на предметы.  Бросание мяча вверх, о землю и ловля 10 раз подряд.  Ходьба спиной вперед.  Лазание по веревочной лестнице.  Перебрасывание мяча друг другу разными способами.  Прыжки в глубину (в 30 – 40 см).  Лазание по веревочной лестнице. | 50  50  50  50 |
| **апрель** | 57 / 58  59 / 60  61 / 62  63 / 64 | Ходьба по шнуру.  Прыжки в высоту с разбега.  Метание в горизонтальную цель (3,5 – 4 м).  Полуприседание с выставлением ноги на пятку.  Лазание по канату, шесту.  Отбивание мяча на месте и в движении.  Прыжки через короткую скакалку.  Лазание по канату, шесту. | 50  50  50  50 |
| **май** | 65 / 66  67 / 68  69 / 70  71/ 72 | Ходьба по пенькам.  Прыжки через короткую скакалку.  Метание в вертикальную цель.  Ходьба по пенькам.  Подлезание под дуги, веревки.  Метание вдаль.  Прыжки в длину с места.  Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом. | 50  50  50  50 |
| **всего** | 72 |  | 1800 |

Физическая культура на прогулке:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Кол-во  занятий | Тема | Кол-во минут |
| сентябрь | 1  2  3  4 | Бадминтон – подбивание волана ракеткой. Лазание по наклонной лестнице.  Подбивание волана ракеткой. Ловля мяча после броска о землю.  Подбивание волана ракеткой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Подбивание мяча ракеткой правой и левой рукой. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. | 25  25  25  25 |
| октябрь | 5  6  7  8 | Передача мяча друг другу ногами. Прыжки через скакалку.  Ведение мяча ногами, передавая его друг другу. Перебрасывание мяча в парах.  Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Ведение мяча ногой между предметами.  Ловля мяча и ведение его между предметами. | 25  25  25  25 |
| ноябрь | 9  10  11  12 | Перебрасывание мяча в парах. Пролезание через обруч.  Перебрасывание мяча в парах. Лазание по гимнастической стенке.  Бег с преодолением препятствий. Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет.  Прыжки в высоту с разбега. Бег между предметами. | 25  25  25  25 |
| декабрь | 13  14  15  16 | Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Бег с увертыванием.  Метание снежков вдаль. Бег наперегонки.  Навыки одевания и снимания лыж. Ходьба переменным шагом.  Ходьба на лыжах переменным шагом, повороты на лыжах на месте. | 25  25  25  25 |
| январь | 17  18  19  20 | Ходьба на лыжах переменным шагом. Проходить в воротца.  Ходьба на лыжах переменным шагом. Игра «Чем меньше шагов, тем лучше».  Ходьба на лыжах переменным шагом. Спуск с горы, подъем лесенкой.  Ходьба на лыжах переменным шагом. Подъем и спуск с горы. | 25  25  25  25 |
| февраль | 21  22  23  24 | Ходьба на лыжах переменным шагом. Спуск с горы на полусогнутых ногах.  Ходьба на лыжах переменным шагом. Ходьба «змейкой» между палками.  Ходьба на лыжах переменным шагом. Подъем в горку и спуск.  Ходьба на лыжах. Спуск с горки, проезжая как можно дальше. | 25  25  25  25 |
| март | 25  26  27  28 | Перебрасывание мяча в движении. Прыжки через короткую скакалку.  Ведение мяча, отбивая его о землю. Прыжки через скакалку. Бег с увертыванием.  Ведение мяча, броски в баскетбольную корзину. Лазание по гимнастической стенке.  Броски мяча в щит от груди двумя руками. Прыжки через скакалку. Бег по скамейке. | 25  25  25  25 |
| апрель | 29  30  31  32 | Броски мяча в корзину. Передача мяча ногами друг другу. Лазание по гимнастической стенке.  Бросание мяча в корзину. Передача мяча ногами друг другу в движении.  Броски мяча в парах одной рукой от плеча. Бег между предметами. Лазание с изменением темпа.  Игра в футбол. Прыжки с бревна. | 25  25  25  25 |
| май | 33  34  35  36 | Подбрасывание ракеткой волана. Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет.  Отбивание ракеткой волана. Прыжки в длину с разбега.  Отбивание ракеткой волана. Пролезание между рейками гимнастической стенки.  Отбивание ракеткой волана ударом сверху. Прыжки в длину с разбега. | 25  25  25  25 |
| всего | 36 |  | 900 |

*Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)*

Физическая культура в помещении:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия | Тема | Кол-во минут |
| **сентябрь** | 1 / 2  3 / 4  5 / 6  7 / 8 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки в длину с места.  Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками 20 раз подряд.  Ходьба по гимнастической скамейке: на середине присесть, повернуться кругом и идти дальше.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  Метание вдаль (6 – 12 м).  Прыжки через короткую скакалку разными способами.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 60  60  60  60 |
| **октябрь** | 9 / 10  11 / 12  13 / 14  15 / 16 | Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку.  Прыжки через короткую скакалку.  Броски мяча одной рукой 10 раз подряд с хлопками, поворотами.  Стойка на одной ноге, закрыв глаза.  Проползание под гимнастической скамейкой.  Броски мяча одной рукой 10 раз подряд с хлопками, поворотами.  Подпрыгивание с места и с разбега с целью достать предмет (в – 25 – 30 см) выше поднятой руки ребенка.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | 60  60  60  60 |
| **ноябрь** | 17 / 18  19 / 20  21 / 22  23 / 24 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  Вспрыгивание вверх из глубокого приседа.  Перебрасывание мяча друг другу из разных И.П. разными способами (снизу, из-за головы, сидя по-турецки).  Стойка на носках.  Влезание на лестницу и спуск с нее, меняя темп.  Перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскоком от пола.  Прыжки через веревку боком с зажатым между ног мешочком с песком.  Проползание под гимнастической скамейкой. | 60  60  60  60 |
| **декабрь** | 25 / 26  27 / 28  29 / 30  31 / 32 | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.  Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом.  Перебрасывание мяча через сетку.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали.  Перебрасывание мяча друг другу разными способами.  Прыжки через длинную скакалку.  Влезание на лестницу и спуск с нее, меняя темп. | 60  60  60  60 |
| **январь** | 33 / 34  35 / 36  37 / 38  39 / 40 | Ходьба по гимнастической скамейке, неся мешочек с песком на голове.  Прыжки, смещая ноги вправо – влево, продвигаясь вперед.  Метание в горизонтальную цель (р – 4 – 5 м).  Ходьба по гимнастической скамейке, неся мешочек с песком на голове.  Лазание по веревочной лестнице.  Перебрасывание набивного мяча.  Прыжки через линию, веревку на одной ноге вправо – влево.  Лазание по гимнастической лестнице по диагонали. | 60  60  60  60 |
| **февраль** | 41 / 42  43 / 44  45 / 46  47 / 48 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки через набивные мячи (6 – 8 шт.).  Метание в вертикальную цель с 4 – 5 м.  Ходьба по гимнастической скамейке: на середине сделать поворот кругом и идти дальше.  Лазание по канату.  Метание в горизонтальную цель с 4 – 5 м.  Прыжки в высоту с разбега (50 см).  Лазание по веревочной лестнице. | 60  60  60  60 |
| **март** | 49 / 50  51 / 52  53 / 54  55 / 56 | Прыжки по скамейке, продвигаясь вперед.  Прыжки через длинную скакалку.  Метание в движущуюся цель.  Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Метание в вертикальную цель.  Прыжки в длину с разбега.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | 60  60  60  60 |
| **апрель** | 57 / 58  59 / 60  61 / 62  63 / 64 | Ходьба по гимнастической скамейке выпадами.  Прыжки в длину с разбега.  Метание вдаль.  Прыжки на двух ногах по наклонной доске, продвигаясь вперед.  Влезание на лестницу и спуск с нее, меняя темп.  Метание в движущуюся цель.  Прыжки через большой обруч.  Лазание по канату. | 60  60  60  60 |
| **май** | 65 / 66  67 / 68  69 / 70  71 / 72 | Кружение с закрытыми глазами: остановиться, сделать фигуру.  Вбегание под вращающуюся длинную скакалку: перепрыгивать через нее, выбегать.  Перебрасывание мяча через сетку.  Прыжки на двух ногах по наклонной доске, продвигаясь вперед.  Переход с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Метание вдаль.  Прыжки в длину с места.  Лазание по веревочной лестнице. | 60  60  60  60 |
| **всего** | 72 |  | 2160 |

Физическая культура на прогулке:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Кол-во  занятий | Тема | Кол-во минут |
| **сентябрь** | 1  2  3  4 | Бадминтон – подбивание ракеткой волана. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  Настольный теннис – перебрасывание мяча. Прыжки в длину с разбега.  Бадминтон – передача волана ударом ракетки снизу. Лазание по гимнастической стенке.  Настольный теннис. Упражнение «Подбрось – поймай». Лазание по гимнастической стенке, меняя темп. | 30  30  30  30 |
| **октябрь** | 5  6  7  8 | Баскетбол. Броски и ловля большого мяча. Ведение мяча «змейкой» между предметами.  Баскетбол. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Футбол – сбей кеглю мячом.  Баскетбол. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Футбол – забей мяч в ворота.  Баскетбол – ведение мяча правой (левой) рукой, обходя предметы. Футбол – передача мяча ногами. | 30  30  30  30 |
| **ноябрь** | 9  10  11  12 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Футбол – передача мяча ногами, продвигаясь вперед.  Баскетбол. Броски мяча в кольцо от плеча. Футбол – передача мяча друг другу ногами, продвигаясь вперед.  Баскетбол. Броски мяча в тройках по кругу. Передача мяча друг другу ногами.  Бег из разных исходных положений. Бег с увертыванием. | 30  30  30  30 |
| **декабрь** | 13  14  15  16 | Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, передача. Бег из разных И.П.  Хоккей. Ведение шайбы, броски в ворота. Лазание по гимнастической стенке. Метание в цель.  Ходьба на лыжах скользящим шагом.  Ходьба на лыжах скользящим шагом. Спуск на лыжах со склона. | 30  30  30  30 |
| **январь** | 17  18  19  20 | Спуск и подъем в горку. Ходьба на лыжах скользящим шагом.  Ходьба на лыжах скользящим шагом. Скольжение с разбега на 2 лыжах.  Ходьба на лыжах. Катание с пологой горки.  Ходьба на лыжах. Торможение при спуске с горы. | 30  30  30  30 |
| **февраль** | 21  22  23  24 | Ходьба на лыжах. Подъем и спуск с горки.  Ходьба на лыжах. Повороты переступанием.  Ходьба на лыжах. Спуск и подъем по отлогому склону.  Ходьба на лыжах, преодолевая расстояние 1,5 – 2 км. | 30  30  30  30 |
| **март** | 25  26  27  28 | Баскетбол – передача мяча в парах, заброс в кольцо. Футбол – сбей кеглю.  Передача мяча друг другу после ведения. Футбол – попади в ворота.  Баскетбол – броски мяча в кольцо в движении. Пролезание между рейками лестницы.  Передача мяча друг другу в движении, броски в кольцо. Ведение мяча ногами между предметами. | 30  30  30  30 |
| **апрель** | 29  30  31  32 | Футбол – забей мяч в ворота. Лазание по гимнастической стенке.  Игра в баскетбол. Прыжки через скакалку. Метание в цель.  Игра в футбол. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.  Игра в баскетбол. Прыжки в длину с разбега. | 30  30  30  30 |
| **май** | 33  34  35  36 | Настольный теннис – отбивание мяча ракеткой. Прыжки в длину с разбега. Лазание по гимнастической стенке.  Бадминтон. Игра в парах. Прыжки в длину с разбега.  Настольный теннис – подача мяча в парах. Лазание по гимнастической стенке.  Игра в бадминтон в парах. Прыжки в высоту с разбега. | 30  30  30  30 |
| **всего** | 36 |  | 1080 |

*2.6. Подвижные игры*

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

**С бегом.** "Бегите ко мне", "Птички и птенчики", "Мыши и кот", "Бегите к флажку!", "Догони мяч", "Догони обруч","Принеси предмет", "Не забегай в круг", "Солнышко и дождик", "Цветные автомобили", "Прокати обруч", "Берегись – заморожу","Снежинки и ветер","Перебежки","Лохматый пес",«Огуречик, огуречик…»

**С прыжками.**  "Подпрыгни повыше", "Дотронься до мяча","Через ручеек", "Зайка беленький сидит", "Из кружка в кружок", "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай бабочку","На одной ножке вдоль дорожки","По ровненькой дорожке".

**С ползанием и лазанием.** "Влезь на лесенку","Наседка и цыплята","Обезьянки","Птицы и лиса","Мыши в кладовой", "Кролики".

**С бросанием и ловлей.** "Брось дальше","Поймай мяч","Кто дальше?","Попади в круг","Сбей кеглю","Береги предмет".

**Игры-забавы. "**Жмурки с колокольчиком","Хохлатка","Зимний хоровод","Праздничный торт".

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

**С бегом.** "Пилоты","Цветные автомобили","Птички и кошка","У медведя во бору","Снежиночки-пушиночки","Берегись, заморожу","Снежинки и ветер","Найди себе пару","Не забегай в круг","Огуречик, огуречик…","По узенькой дорожке","Жмурки с колокольчиком","Лошадки","Гуси-гуси".

**С прыжками.** "Зайка серый умывается","Лиса в курятнике","Из кружка в кружок","На одной ножке вдоль дорожки","Зайцы и волк".

**С ползанием и лазанием. "**Перелет птиц","Пастух и стадо","Обезьянки","Котята и щенята".

**С бросанием и ловлей. "**Подбрось – поймай","Кегли","Школа мяча","Мяч через сетку".

**На ориентировку в пространстве. "**Найди, где спрятано","Найди и промолчи","Найди Снегурочку","Узнай, кто кричит".

**Игры-забавы. "**Прятки","Жмурки","Жмурки колокольчиком","Хохлатка","Мыльные пузыри","Праздничный торт","На снежной площадке","Игры-забавы с санками","На лыжах","Юла","Цапли".

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

**С бегом. "**Бег наперегонки","Ловишка в кругу","Встречные перебежки","Коршун и наседка","Ноги от земли","Ловишки с приседанием","Ловишки на одной ноге","Краски,Мороз – красный нос","Затейники","Колпачок и палочка","Ловишки парами","Ловишки со снежком","Пустое место","Третий лишний","Горелки","Метелица","Бабочки"," Лягушки и цапли","Стой!","Ловишки с мячом","Пробежки со скакалками","Тройки","Палочка-выручалочка".

**С прыжками. "**Удочка","Прыжки с короткой скакалкой","Волк во рву","Через бревно".

**С ползанием и лазанием. "**Лиса и куры","Медведь и пчелы","Пожарные на учении".

**С метанием. "**Мяч через сетку","Поймай мяч","Научись владеть мячом","Сбей кеглю","Школа мяча","Перебрось через планку","Пас","Подбрось-поймай","Охотники и звери","Тренировка футболиста","Кольцеброс","Бабки","Хоккей на траве".

**Игры-эстафеты. "**Эстафета парами","Веселые соревнования","Огородилки","Быстрые и меткие","Догони","Кто скорее","Преодолей полосу препятствий","Лесная эстафета".

**Игры-забавы.** "Бег со связанными ногами","Ударь по мячу","Дай кролику морковку","Скок-подскок","Перетяжки","С санками – успей первым","Снегодром","Кто дальше","На лыжах – шире шаг","Конькобежец на лыжне","Кто быстрее","Коридор","Гонки с шайбой","Ледяная карусель","Неваляшки","Наперегонки".

**Игры с шариком и ракеткой.** "Задержи шарик","Шарик с горки","Докати до стены","Закати шарик","Прокати – не урони","Подбрось - поймай".

*Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)*

**С бегом. "**Бег с барьерами","Простые ловишки","Бег в мешках","Второй – лишний","Затейники","Третий – лишний","Ловишки","Метелица","Мы веселые ребята","Ловишки – елочки","Северные олени","Горелки","Хоровод","Успей первым","Тише едешь – дальше будешь","Снежная карусель","Тройки".

**С прыжками. "**На одной ножке по дорожке","Ловишки на одной ноге","Салки на одной ноге","Кто прыгает","Ноги от земли","Прыгаем по кругу","Вверх-вниз","Бочком","Классы","Волки и овцы","Чехарда","Через бревно".

**С ползанием и лазанием. "**Лиса и куры","Меведь и пчелы","Перелет птиц","Ловля обезьян".

**С метанием и ловлей. "**Мяч водящему","Подбей волан","Круговая лапта","Тренировка футболиста","Прокати мяч в ворота","Охотники и звери","Пас по кругу","Сбей кеглю","Пас","Школа мяча","Лесное троеборье","Пробеги с мячом","Заполни ямку","Перебрось через планку","Попади в окошко","Пробеги змейкой","Быстрые и ловкие","Городки","Отрази волан","Хоккеист".

**Игры-эстафеты. "**Эстафета парами","Быстрые и меткие","Кто скорее","Лесная эстафета","Догони","Луговое троеборье".

**Игры-забавы.** "Веревочка","Бег с мешками","Солнце на дорожке","Перетяжки","Дай кролику морковку","Медвежата","Ослик".

Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Занятия проводятся фронтально, 2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз в неделю на улице: во 2 мл.гр. по 15 мин., в ср.гр. по 20 мин., в ст.гр. по 25 мин., в подг.гр. по 30 мин. 1 раз в 2 месяца проводится физкультурный досуг.

Учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, их образовательные потребности и интересы.

Организована индивидуальная работа с детьми по освоению основных движений.

Игровое пространство в физкультурном зале и на спортивной площадке трансформируемо. Для стимулирования двигательной деятельности детей предоставляется возможность активно двигаться. Создана доброжелательная атмосфера эмоционального принятия, способствующая проявлениям активности всех детей в двигательной сфере. Используются наглядные, словесные и практические методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать. В ходе подвижных игр дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Во взаимодействии с детьми предпочтение отдается личностно-ориентированной модели.

Для родителей проводится День открытых дверей, совместные с детьми мероприятия.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**К концу обучения дети второй младшей группы умеют**:

- Ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

- Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. - -- 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.

- Энергично отталкивать мяч при катании, бросании. Ловить мяч двумя руками одновременно.

- Правильный хват за перекладину во время лазанья.

- Умение ползать.

- Сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

- Реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;

- Выполнять правила в подвижных играх.

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

Метание на дальность – 2,5 – 5 метров.

Прыжки в длину с места – 40 см.

Прыжки с высоты – 15-20 см.

**К концу обучения в средней группе дети умеют:**

- Творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности.

- Умеют ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Ползают, пролезают, подлезают, перелезают через предметы.

- Перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Энергично отталкиваются и правильно приземляются в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

- Ориентируются в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места сочетают отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие.

- Прыгают через короткую скакалку.

- Принимают правильное исходное положение при метании.

- Отбивают мяч о землю правой и левой рукой, бросают и ловят его кистями рук (не прижимая к груди).

- Катаются на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

- Ходят на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

- Перестраиваются, соблюдая дистанции во время передвижения.

- Выполняют ведущую роль в подвижной игре, осознанно относятся к выполнению правил игры.

- Организованны, самостоятельны, инициативны, умеют поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Бег – на 20 м. – 5,5 – 6 сек.

Прыжки в длину с места – 70 см.

Бросание предмета : весом 8/0 гр. – 3,5-6,5 м.

**К концу обучения в старшей группе дети умеют:**

- Осознанно выполнять движения.

- Легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- 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.

- Сочетают замах с броском при метании, подбрасывают и ловят мяч

одной рукой, отбивают его правой и левой рукой на месте и ведут при ходьбе.

- Ходят на лыжах скользящим шагом, поднимаются на склон, спускаются с горы,

- Катаются на двухколесном велосипеде, на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

- Ориентируются в пространстве.

- Знают элементы спортивных игр,

- Помогают готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Проявляют интерес детей к различным видам спорта, знают о событиях спортивной жизни страны.

Бег на 30 м. – 7,5 – 8,5 сек.

Прыжок в длину с места – 80 см.

Прыжок в высоту с разбега – 30 - 40 см.

Метание предмета весом 80 гр. - 5,9 м.

**К концу обучения дети подготовительной группы имеют навыки и умения:**

- Сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- Знают технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

- Соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

- Перелезают с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

- Быстро перестраиваются на месте и во время движения, равняются в колонне, шеренге, кругу; выполняют упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве.

- Самостоятельно следят за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.

- Организованны, инициативны, самостоятельны, проявляют творчество, фантазию. - Самостоятельно организовывают подвижные игры, придумывают собственные игры, варианты игр, комбинируют движения.

- Проявляют интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Бег 30 м. - 7,5 – 7,5 сек.

Прыжок в длину с места - 100 см

Метание предметов: весом 80 гр. - 6 - 12 м

**Педагогическая диагностика.**

Мониторинг освоения детьми программы проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в индивидуальной форме по показателям развития в соответствии с задачами в программе «От рождения до школы» (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. По итогам диагностических исследований определяется уровень компетентности ребенка (высокий, средний, низкий). Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории),

- оптимизации работы с группой детей.

Родители имеют право получить информацию о развитии ребенка в любое удобное для них время.

**Условия реализации рабочей программы.**

Картотеки:

- утренней гимнастики;

- самомассажа;

- дыхательной гимнастики;

- гимнастики для глаз;

- логоритмических упражнений;

- подвижных игр и упражнений;

- физминуток

- способов выбора ведущего в игре

Иллюстрации о спорте

Модели, схемы

Материально – техническое оснащение.

* гимнастические скамейки;
* музыкальный центр
* доски ( узкая, широкая);
* мягкие модули;
* маты;
* дуги разной высоты;
* стойки;
* веревки;
* канат
* обручи разных размеров;
* мишени для метания;
* мячи разного диаметра;
* гимнастические палки;
* скакалки;
* косички
* кегли;
* мешочки;
* кубы деревянные;
* кубики;
* пл. кегли;
* пл. гантели;
* мягкие дорожки разной формы;

Список литературы:

- Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. – М.: Аркти, 2004.

- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технологии физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: Аркти, 2004.

- Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: Вако, 2007.

**-** Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической

культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2002;

- Ковалько В.И. Азбука физминуток для дошкольников. – М.: Вако, 2005;

- Лескова Г.Л., Буцинская И.И., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981;

- Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. - С.Пб.: Детство – Пресс, 2005.

**-** Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986;

- Пензулаева Л. Оздоровительная гимнастика.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

- Пензулаева Л. Физическая культура в детском саду: 2 мл., средняя, старшая, подг.

группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

– М.: Академия. 2001.

- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7

лет.- М.: Просвещение, 2005.

Список методик:

1. Лескова Г.П., Буцинская И.И., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981.

2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.

3. Пензулаева Л. Физическая культура в детском саду: младшая, средняя, старшая, подготовительная группы. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001.