

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского
городского округа «Финно-угорский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей № 56 «Марьяна»
(МДОУ «Детский сад № 56»)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 56»
Протокол № 5 от 09.09.2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 56»
Анжимова В. А.
Приказ № 05/21-01



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ « ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Срок освоения: 5 лет

Петрозаводск
2021 г.

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА основной образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому развитию детей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Финно-угорский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому развитию детей №56 «Марьяне» (МДОУ «Детский сад № 56»)

Образовательная область	Группа раннего возраста 2-3 года			Младшая группа 3-4 года			Средняя группа 4-5 лет			Старшая группа 5-6 лет			Подготовительная группа 6-7 лет		
	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год
Физическое развитие	2	8	64	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Физическая культура в помещении	2	8	64	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
Физическая культура на прогулке				1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36

Рабочая программа по реализации основной образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности ОО «Физическое развитие» определяет объем, порядок, содержание работы образовательной области с детьми 2 - 7 (8) лет. В программе отражено планирование, организация образовательного процесса в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования.

Реализация задач по разделу «Физическая культура» реализуется ежедневно в рамках организованной образовательной деятельности, в интеграции с другими образовательными областями, в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Выписка из Федеральных государственных образовательного стандарта 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) от 17.10.2013г
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 правила "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19)".
- Устав МДОУ «Детский сад № 56

Примерные виды интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Область	Физическое развитие
Художественно-эстетическое развитие	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе видов движений и физических качеств. Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области, развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей.
Познавательное развитие	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека, двигательная активность - способ усвоения ребенком предметных действий, одно из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
Социально коммуникативное развитие	Игровое общение, приобщение к ценностям физкультуры, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения в совместной двигательной активности.
Речевое развитие	Развитие свободного общения с взрослыми и детьми в части здоровья и ЗОЖ человека, необходимости двигательной активности и физического совершенствования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) от 17.10.2013г
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 правила "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19)".

- Устав МДОУ «Детский сад № 56»

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Обеспечение полноценного физического развития детей и приобщение к здоровому образу жизни.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Развитие физических качеств личности, правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Правильное Формирование представлений о некоторых видах спорта.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, владение подвижными играми с правилами. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Рабочая программа представляет собой модель организации образовательного процесса, ориентированного на личность воспитанника, определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Она направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей. Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 (8) лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это учитывается при организации работы по физическому воспитанию, с использованием различных форм двигательной деятельности.

На четвертом году жизни у детей продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. В самостоятельной двигательной деятельности на четвертом году жизни ребенок становится более уверенным, ловким. Его движения становятся более разнообразными, координированными. В совместных играх дети начинают все шире использовать различные способы выполнения движений основных видов. Все совершенней становится его ручная умелость, он проявляет удивительную ловкость при выполнении

различных действий.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

2-3 ГОДА

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Приучать детей реагировать на сигналы (зрительные, слуховые), различать их.
- Приучать их к совместным играм небольшими группами.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Основные движения

➤ Ходьба.

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа,

с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

➤ **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

➤ **Бег.**

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

➤ **Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

➤ **Катание, бросание, метание.**

Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см);

бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

➤ **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

➤ **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

➤ **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Примеры подвижных игр для детей 2-3 лет

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

С разнообразными движениями и пением: «Поезд», «Заинька», «Флажок».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 2-3 лет два раза в неделю. 64 учебных часа. Продолжительность игры-занятия 10 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 2-3 ЛЕТ МОГУТ

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

3-4 ГОДА

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 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 энергично, отталкиваясь 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 предметов.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы 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, каган ся на нем и сходить с него.
- Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах
- Учить выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество' при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Основные движения

➤ Ходьба.

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

➤ Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

➤ Бег.

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

➤ **Катание, бросание, метание.**

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2.5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м | правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

➤ **Ползание, лазанье.**

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

➤ **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две .пиши (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

➤ **Строевые упражнения.**

Построение в колонну по одному, шеренгу, крут перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

➤ **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей па-грузки на занятии.

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

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

Перекадывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

➤ **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно: прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

➤ **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примеры игр

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

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 3-4 лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 15 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 3-4 ЛЕТ МОГУТ

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

4-5 ЛЕТ

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 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, подлетать, 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Основные движения

➤ **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5- 3 см), подоске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через пред меты, с попоротом, с мешочком па голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

➤ **Упражнения в равновесии.**

ходьба между линиями (расстояние 15-20 см); ходьба по линии, шнуру; ходьба по доске, лежащей на полу перешагивая через кубики; ходьба по скамейке с предметами в руках, на голове; без предметов (высота скамейки 40 см, ширина 30 см); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см); Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 25 см, высота 30 см); перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола; кружение в обе стороны, руки произвольно; сохранение равновесия стоя на носках, на одной ноге.

➤ **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

➤ **Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние—10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке па животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Прозедание в обруч, перелезание

через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

➤ **Прыжки.**

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40 50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

➤ **Катание, бросание, метание.**

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

➤ **Строевые упражнения.**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, крутом; размыкание и смыкание.

➤ **Ритмическая гимнастика.**

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

➤ **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

➤ **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

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

Спортивные упражнения

- **Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее.
- **Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
- **Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
- **Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца» и др.

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.

Примерные подвижные игры:

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

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

С подлезанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 4-5 лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 20 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 4-5 ЛЕТ МОГУТ

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 ЛЕТ

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5- 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 разбежаться, 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, качаться 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.
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5- 6 ЛЕТ

Основные движения

➤ **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, по наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

➤ **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3 м);

ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 10см); ходьба по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ходьба и ползание по наклонной доске (закреплена на первой рейке); бег по прямой дорожке (ширина 30 см); ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см); кружение в медленном темпе.

➤ **Бег.**

. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями.

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

➤ **Ползание и лазанье.** Ползание по четверенькам змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние

3 А м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической псина' (высота 2.5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

- **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (но 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15—20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
- **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
- **Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
- **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей па-грузки на занятии.

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону,

вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

- **Катание на санках.** Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
- **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
- **Ходьба на лыжах.** Ходить па лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1—2 км.

Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры

- **Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
- **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
- **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
- **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой, левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лупки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
- **Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

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.

Примеры подвижных игр

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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 5-6 лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия не более 25 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 5-6 ЛЕТ МОГУТ

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

6-7 (8) ЛЕТ

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять 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 перелезть 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6- 7(8) ЛЕТ

Основные движения

- **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стон, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок: ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую йогу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (пачки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5- 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
- **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги на вод, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, подоске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
- **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.
- **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6- 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, па месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота

до 40 см). 1 (прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, нарами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

- **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг Другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сля на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
- **Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, крутом.
- **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей па-грузки на занятии.

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается

о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног пачку посередине и поворачивать ее па полу.
- **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе па носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т.п.

Спортивные упражнения

- **Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
- **Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
- **Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
- **Игры на лыжах:** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др."

Спортивные игры

- **Городки.** Бросать биты сбоку от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- **Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у иола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.
- **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
- **Элементы хоккея** (без коньков на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
- **Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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).

Примерные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6- 7 (8) ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 6-7 (8) лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 30 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 6-8 ЛЕТ МОГУТ

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 5 лет.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564).

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – не более 10 мин.
- в младшей группе – не более 15 мин.,
- в средней группе – не более 20 мин.,
- в старшей группе – не более 25 мин.,
- в подготовительной группе – не более 30 мин.

Учебные планы составлены с учетом возраста детей, их индивидуальных и физиологических особенностей. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7(8) лет организуются не менее 3 раз в неделю, для детей от 2 до 3 лет 2 раза в неделю. Один раз в неделю для детей 3 - 7 (8) лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе (*СанПиН 2.4.1.3049-13*).

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Обучение по данному разделу осуществляется на занятиях по физической культуре.

Конкретное содержание зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности.

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности

ребёнка.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются **физкультурные занятия**. Главной задачей на занятии является создание эмоционального комфорта для детей, а также стимулирование их желания заниматься двигательной деятельностью.

Педагоги подбирают упражнения, и регулирует двигательную нагрузку (количество упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

Виды занятий и их особенности (2-3 года)

1.1. Классические	Структура классического занятия состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 2-3 минуты, II - основная, 5-6 минут, III - заключительная, 1-2 минуты. Занятия направлены на развитие двигательных возможностей детей. В этом возрастном периоде занятия носят смешанный и тренировочный характер. В содержание входят многообразные движения, характерные для данного возраста и комплексы общеразвивающих упражнений в сюжетной форме. Длительность занятия не более 10 минут.
1.2. Тематические	Тема занятий определяется выбором одного пособия или оборудования (например, мячи или скамейки). Все 3 части занятия планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На занятиях решается весь комплекс задач ОО «Физическая культура». Длительность занятия не более 10 минут.
1.3. Сюжетные	.Основу занятий составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом». Для проведения занятия подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на занятиях частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность занятий не более 10 минут.
1.4. Игровые	Занятия строятся на основе знакомых подвижных игр, игр-упражнений, игр- забав и аттракционов. В содержание занятий включаются подвижные игры разной интенсивности (малой, средней и большой), В заключительной части занятий проводятся игры и игровые упражнения малой подвижности для снижения двигательной активности и отдыха детей. Длительность занятий составляет 10 минут.
1.5. Контрольно-диагностические	Занятия начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Занятия проводятся 2 раза в год по учебному плану ДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастнополовыми показателями.

1.6. Занятия на свежем воздухе	Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно. При планировании занятий учитываются особенности климата и погодные условия. Структура занятий традиционная. В I части проводится разминка, которая включает ходьбу, бег, упражнения на внимание. На занятиях не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть состоит из упражнений с основными движениями и подвижной игры. В заключении проводится игра малой подвижности. Длительность занятий 10 минут.
2. Способы организации детей на занятиях по физической культуре.	
2.1. Индивидуальный	Наиболее эффективен в начале учебного года. Заключается в многократном повторении ребенком движения на основе подражания под наблюдением педагога. При необходимости он оказывает помощь ребенку и выполняет движение вместе с ним.
2.2. Фронтальный	Один из основных способов организации детей младшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре. Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.
2.3. Поточный	Один из основных способов организации детей младшего возраста на занятиях по физической культуре. Дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил задание, а другой приступает к его выполнению.
2.4. Групповой	Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.
3. Используемые методы и приемы	
3.1. Информационно-рецептивный метод	Словесные: Как самостоятельный словесный прием в этом возрастном периоде используется только: - поощрение. В сочетании с другими методами и приемами педагог использует: - объяснение движений; - инструкции по ходу движений; - художественное слово. Наглядные: - показ правильного способа выполнения движения или упражнения педагогом с одновременным объяснением; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком с помощью и поддержкой педагога; - использование зрительных ориентиров; - использование игровых материалов и игрушек; - любование спортивным инвентарем. Практические: - многократное выполнение упражнения ребенком на основе подражания; - одновременное выполнение упражнения или движения ребенком и педагогом; - имитационные движения; - действия игрового характера; - индивидуальная помощь ребенку со стороны педагога; - индивидуальное воздействие.
3.2. Репродуктивный метод	- воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях (на стадии закрепления и совершенствования движения).
3.3. Методы проблемного обучения и формирования творческих потенциалов детей	- изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки) - на стадии закрепления движения; - изменение игровых образов - на стадии закрепления движения; - частичное изменение сюжетов подвижных игр.

Виды занятий и их особенности (3-4 года)

1. Виды занятий	Особенности
1.1. Классические	Структура классического занятия состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 2-4 минуты, II - основная, 6-8 минут, III - заключительная, 2-3 минуты. Занятия могут быть как обучающие, так и смешанного характера. На занятиях решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты и т.д. Занятия включают упражнения на развитие мелкой моторики, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность занятия 15 минуты.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим занятиям, включая ту же структуру. Эти занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 4-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Занятия носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность занятия 15 минут.
1.3. Тематические	Тема занятий определяется выбором одного пособия или оборудования (например, мячи или гимнастические скамейки). Все 3 части занятия планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На занятиях решается весь комплекс задач ОО «Физическая культура». Длительность занятия 15 минут.
1.4. Сюжетные	Основу занятий составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом. Для проведения занятия подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на занятиях частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность занятий не более 15 минут.
1.5. Игровые	Занятия строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть занятий включает игры малой и средней интенсивности. Основная часть занятий содержит 2-3 игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти занятия позволяют решать различные задачи образовательных областей. Длительность занятий 15
1.6. Контрольно-диагностические	Занятия начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Занятия проводятся 2 раза в год по учебному плану НДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастными показателями.
1.7. Занятия на свежем воздухе	Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег на расстояние, спортивные упражнения). При планировании занятий учитываются особенности климата и погодные условия. Структура занятий традиционная. В I части проводятся разминка, беговые упражнения с заданиями. На занятиях не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, подвижные игры. В заключении проводится игра малой подвижности. Длительность занятий 15 минут.
2. Способы организации детей на занятиях по физической культуре	

2.1. Фронтальный	Один из основных способов организации детей младшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре. Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.
2.2. Поточный	Один из основных способов организации детей младшего возраста на занятиях по физической культуре. Дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил задание, а другой приступает к его выполнению.
2.3. Групповой	Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.
2.4. Посменный	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.
3. Используемые методы и приемы	
3.1. Информационно-рецептивный метод	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу движений; - художественное слово; - поощрение; <p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - использование зрительных ориентиров; - использование игровых материалов и игрушек; - любование спортивным инвентарем. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений (имитация); - индивидуальная помощь ребенку со стороны взрослого; - пальчиковая гимнастика; - упражнения на релаксацию.
3.2. Репродуктивный метод	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях (на стадии закрепления и совершенствования движения).
3.3 Методы проблемного обучения и формирования творческих потенций детей	<ul style="list-style-type: none"> - изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки); - изменение игровых образов; - изменение сюжетов подвижных игр.

Виды занятий и их особенности (4-5 лет)

1.1. Классические	Структура классического занятия состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 6-8 минут, II - основная, 8-10 минут, III - заключительная, 2-4 минуты. Занятия могут быть как обучающие, так и смешанного характера. На занятиях решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. Каждое занятие включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность занятия 20 минут.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим занятиям, включая ту же структуру. Эти занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 5-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, ...). Занятия носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность занятия 20 минут.
1.3. Тематические	Тема занятий определяется выбором одного пособия или оборудования (например, скакалки или гимнастические скамейки). Все 3 части занятия планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На занятиях решается весь комплекс задач ОО «Физическая культура». Длительность занятия 20 минут.
1.4. Сюжетные	Основу занятий составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом. Для проведения занятия подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на занятиях частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность занятий не меняется.
1.5. Игровые	Занятия строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр- забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть занятий включает игры малой и средней интенсивности. Основная часть занятий содержит 2-3 игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти занятия позволяют решать различные задачи образовательных областей.
1.6. Контрольно-диагностические	Занятия начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Занятия проводятся 2 раза в год по учебному плану НДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастными показателями.
1.7. Занятия на свежем	Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно

воздухе	<p>(метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры). При планировании занятий учитываются особенности климата и погодные условия. Структура занятий традиционная. В I части проводятся разминка, тренировочный бег. На занятиях не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, подвижные игры. В заключении проводятся игры малой подвижности.</p> <p>Противопоказаний для занятий на воздухе в течение всего года у детей нет. Детей с характерными заболеваниями, страдающие частыми простудными заболеваниями должны приступать к занятиям в летнее время, под контролем педиатра и старшей медицинской сестры.</p> <p>После перенесенных заболеваний, протекающих без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия.</p> <p>Длительность занятий 20 минут.</p>
---------	--

2. Способы организации детей на занятиях по физической культуре

2.1. Фронтальный	Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.
2.2. Групповой	Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.
2.3. Индивидуальный	Дети выполняют одно движение в порядке очередности, предлагаемом инструктором по физической культуре.
2.4. Поточный	Все дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступает к нему.
2.5. Посменный	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.

3. Используемые методы и приемы

<p>3.1. Информацион. рецептивный метод</p>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу движений; - поощрение; - беседа с детьми; - индивидуальная беседа; - обсуждение результатов; - художественное слово. <p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - рассматривание рисунков и схем с изображением элементов движений и способов их выполнения; - использование зрительных ориентиров; - использование игровых материалов и игрушек; - любование спортивным инвентарем. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений; - массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; - массаж и самомассаж стоп и пальцев ног; - пальчиковая гимнастика; - упражнения на релаксацию.
<p>3.2. Репродуктивный метод</p>	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений по описанию; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях.
<p>3.3 Методы проблемного обучения и формирования творческого потенциала детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание проблемной ситуации; - изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки); - изменение игровых образов; - изменение сюжетов подвижных игр.

Виды занятий и их особенности (5-6 лет)

1.1. Классические	Структура классического занятия состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 8-10 минут, II - основная, 10-12 минут, III - заключительная, 4-6 минут. Занятия могут быть как обучающие, так и смешанного характера. На занятиях решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. Каждое занятие включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность занятия в среднем составляет 25 минут.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим занятиям, включая ту же структуру. Эти занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 6го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Занятия носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность занятия 25 минут.
1.3. Тематические	Тема занятий определяется выбором одного пособия или оборудования (например, скакалки или гимнастические скамейки). Все 3 части занятия планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На занятиях решается весь комплекс задач ОО «Физическая культура». Длительность занятия 25 минут.
1.4. Сюжетные	Основу занятий составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом (например, «Прогулка в весенний лес»). Для проведения занятия подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на занятиях частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность 25 минут.
1.5. Игровые	Занятия строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр- эстафет, игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть занятий включает игры малой и средней интенсивности. Основная часть занятий содержит 2-3 игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти занятия позволяют решать различные задачи образовательных областей. Длительность занятий 25 минут.
1.6. Контрольно-диагностические	Занятия начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Занятия проводятся 2 раза в год по учебному плану НДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастнополовыми показателями

1.7. Занятия на свежем воздухе	<p>Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры). При планировании занятий учитываются особенности климата и погодные условия. Структура занятий традиционная. В I части проводятся разминка, тренировочный бег. На занятиях не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, подвижные игры. В заключении проводятся игры малой подвижности. Противопоказаний для занятий на воздухе в течение всего года у детей нет. Детей с характерными заболеваниями, страдающие частыми простудными заболеваниями должны приступать к занятиям в летнее время, под контролем педиатра и старшей медицинской сестры.</p> <p>После перенесенных заболеваний, протекающих без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия.</p> <p>Длительность занятий 25 минут.</p>
--------------------------------	--

Виды занятий и их особенности(6-7 (8) лет)

1.1. Классические	<p>Структура классического занятия состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 10-12 минут, II - основная, 12-14 минут, III - заключительная, 4-8 минут. Занятия могут быть как обучающие, так и смешанного характера. На занятиях решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. Каждое занятие включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность занятия в среднем составляет 30 мин.</p>
1.2. Учебно-тренировочные	<p>Относятся к классическим занятиям, включая ту же структуру. Эти занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 7-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Занятия носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность занятия 30</p>
1.3. Тематические	<p>Тема занятий определяется выбором одного пособия или оборудования (например, скакалки или гимнастические скамейки). Все 3 части занятия планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На занятиях решается весь комплекс задач ОО «Физическая культура». Длительность занятия 30 минут.</p>
1.4. Сюжетные	<p>Основу занятий составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом. Для проведения занятия подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на занятиях частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность занятий 30 минут.</p>

1.5. Игровые	Занятия строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр-эстафет, игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть занятий включает игры малой и средней интенсивности. В основной части занятия проводятся игры-эстафеты, игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти занятия позволяют решать различные задачи образовательных областей. Длительность занятий 30 минут.
1.6. Контрольно-диагностические	Занятия начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Занятия проводятся 2 раза в год по учебному плану НДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастными показателями.
1.7. Занятия на свежем воздухе	Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры). При планировании занятий учитываются особенности климата и погодные условия. Структура занятий традиционная. В вводной части проводятся разминка, тренировочный бег. На занятиях не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, 2-3 подвижных игры (длительнее, чем обычно). В заключении проводятся игры малой подвижности.
2. Способы организации детей на занятиях по физической культуре	
2.1. Фронтальный	Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.
2.2. Групповой	Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.
2.3. Индивидуальный	Дети выполняют одно движение в порядке очереди, предлагаемом инструктором по физической культуре.
2.4. Поточный	Все дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступает к нему.
2.5. Посменный	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.
2.6. Парными	Дети выполняют упражнения и движения по двое.
3. Используемые методы и приемы	

3.1. Информационно-рецептивный метод	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу выполнения движений; - указания по ходу выполнения движений; - поощрение; - беседа с детьми; - индивидуальная беседа; - обсуждение результатов. <p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - использование зрительных ориентиров; - использование рисунков и схем с изображением элементов движений и способов их выполнения; - использование моделей; - любование спортивным инвентарем. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений; - соревновательные действия; - массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; - массаж и самомассаж стоп и пальцев ног; - пальчиковая гимнастика;
3.2. Репродуктивный метод	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений по описанию; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях.
3.3 Методы проблемного обучения и формирования	<ul style="list-style-type: none"> - создание проблемной ситуации; - творческие задания (придумывание новых упражнений по замыслу ребенка). - изменение сигналов (слуховые ориентировки);

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Выписка из ФГОС ДО п.3.2.3. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика по разделу «физическая культура» проводится 2 раза в учебном году. В ходе диагностики оцениваются динамика состояния здоровья детей, степень сформированности качественных показателей двигательных умений и навыков.

2-3 года

Качественные изменения в ходьбе - ходьба уверенная, согласованные и свободные движения рук и ног, сохранение устойчивого положения во время движения.

Качественные изменения в беге - бег достаточно уверенный, согласованные и свободные движения рук и ног, устойчивое положение во время движения.

Качественные изменения в равновесии - сохранение положения тела, использование чередующегося шага.

Физические упражнения	Прогнозируемый результат
Общеразвивающие упражнения	- уметь сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; - активно включаться в выполнение упражнений.
Основные движения	- владеть соответствующими возрасту основными движениями; - уметь выполнять ходьбу, не наталкиваясь на других детей, менять направление и характер движения в соответствии с указаниями педагога; - уметь выполнять бег, не наталкиваясь на других детей, менять направление и характер движения в соответствии с указаниями педагога; - прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами; - уметь брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; - ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу; - лазать по лесенке-стремянке»; - уметь играть в подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями.
Танцевальные упражнения	- уметь выполнять движения: притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук; - двигаться в соответствии с характером музыки, начинать движение с первыми звуками музыки.

3-4 года

В младшем дошкольном возрасте обращается внимание на степень сформированности качественных показателей двигательных навыков. **Качественные изменения в ходьбе в 3 года** - прямое положение корпуса, приподнятая голова, согласованные движения рук и ног в ходе движения, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления.

Качественные изменения в беге в 3 года - бег становится легче, появляется «полетность», наблюдающаяся чаще у мальчиков (72,5 %), чем у девочек (58,2 %), согласованные движения рук и ног в ходе движения.

Качественные изменения в равновесии в 3 года - прямое положение корпуса (у большинства детей), переменный шаг, проявление самостоятельности (у девочек больше, чем у мальчиков). Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах с участием специалистов ДОУ. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений у детей, скорректировать воспитательно-образовательную работу, при необходимости внести определенные изменения в комплексно-тематическое планирование, наметить перспективы в работе. Данная рабочая программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений и навыков.

Физические упражнения	Прогнозируемый результат
Строевые упражнения	- с помощью педагога строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, врассыпную; - находить свое место при построениях.
Общеразвивающие упражнения	- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; - активно включаться в выполнение упражнений.
Основные движения	- уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; - сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; - ползать на четвереньках; - лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; - энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см; - катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м; - бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; - ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. - ловить мяч двумя руками одновременно.
Спортивные упражнения	- надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место - уметь кататься на трехколесном велосипеде.
Танцевальные упражнения	- уметь выполнять танцевальные движения: кружиться в парах, притопывать попеременно ногами; двигаться под музыку с предметами.

4-5 лет

Физические упражнения	Прогнозируемый результат
Строевые упражнения	- уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; - соблюдать дистанцию во время передвижения.
Общеразвивающие упражнения	- сохранять исходное положение при выполнении упражнений, четко выполнять все промежуточные положения; - четко выполнять повороты в стороны, не отрывая ноги от пола.
Основные движения	- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны; - выполнять правильно ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног и соблюдая правильную технику движений;
Спортивные упражнения	- самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м); - ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
Танцевальные упражнения	- двигаться ритмично, в соответствии с темпом музыки, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность.

5-6 лет

Физические упражнения	Прогнозируемый результат
Строевые упражнения	- уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; - равняться, размыкаться в колонне, шеренге; - выполнять повороты направо, налево, кругом.
Общеразвивающие упражнения	- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение; - выполнять упражнения в заданном темпе, ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения	- выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; - уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа; - прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку; - уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м). - владеть школой мяча.
Спортивные упражнения	- скользить по ледяным дорожкам с разбега; - ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км, выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке; - ухаживать за лыжами; - уметь кататься на самокате; - принимать участие в упражнениях с элементами спортивных игр.
Танцевальные упражнения	- уметь выполнять танцевальные движения: пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах; - выполнять движения с предметами; - двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки; - демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

6-7 лет

Физические упражнения	Прогнозируемый результат (интегративные качества ОО «Физическое развитие»)
Строевые упражнения	- уметь перестраиваться в 3 - 4 колонны; - уметь перестраиваться в 2 - 3 круга на ходу; - уметь перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый- второй»; - соблюдать интервалы во время передвижения.
Общеразвивающие упражнения	- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение; - выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); - следить за правильной осанкой; - прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа; - перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; - владеть школой мяча; - уметь перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - скользить с разбега по ледяным дорожкам из разных положений; - ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; - ухаживать за лыжами; - уметь кататься на двухколесном велосипеде и самокате; - участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; - выполнять движения с предметами; - двигаться выразительно и ритмично в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами; - демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, легкость движений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-о занятий в год	Содержание	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	64	Ходьба «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом); перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	64	За воспитателем и к нему, в разных направлениях, между линиями (расстояние 25-30 см); в медленном темпе (30-40 сек, расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м).	Групповая	Как часть занятия (водная, основная, заключительная)

3	Прыжки	32	Подскоки на месте на носках, с доставанием предметов, слегка продвигаясь вперед; перепрыгивание через линии, верёвку, через две линии (расстояние 10-30 см); прыжки на двух ногах (до двухметров); спрыгивание с предмета.	групповая	Проводятся в водной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	32	Прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперёд снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100 см); перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5 м); бросание предметов (мячи, мешочки с песком, шишки) в цель (расстояние 1 м) одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	32	Подтягивание на скамейке, лежа на животе; ползание на четвереньках (3-4 м), ползание под препятствием (высота 30-40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	64	«К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Воздушный шар», «Солнышко и дождик», «Воробышки», «Автомобиль», «Достань флажок», «Обезьянки», «Где звенит?», «Птички летают», «Зайка беленький сидит», «Поезд», «Брось и догони».	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Содержание	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	Ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске; с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).	групповая	Как часть занятия: вводная, основная, заключительная
2	Бег	108	«Стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением, бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе.	Групповая	Как часть занятия: водная, основная, заключительная
3	Прыжки	54	На месте, с продвижением вперёд (2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20-25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места, через линии поочередно.	групповая	Проводятся в водной и основной части

4	Метание (бросание, ловля)	54	Катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); бросание мяча вверх, отбивание об пол 2-3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между предметами (4-5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	108	С ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай»,	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Содержание	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	Ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске; с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	108	Ходьба по извилистой дорожке; Ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом, с мешочком на голове, с приседанием, поворотом кругом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с перешагиванием через кубики и набивные мячи, раскладыванием и собиранием предметов, боком приставными шагами); Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (прямо, боком); Ходьба по наклонной поверхности (вверх-вниз, на носках, боком приставными шагами); Кружение (с закрытыми глазами, с открытыми глазами, с остановкой после кружения, после остановки принять определённую позу); Статическое равновесие (стоя на носках руки вверх, стоя на гимнастической скамейке, стоя на кубе, сохранить равновесие стоя на одной ноге).	Групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
3	Прыжки	54	На двух ногах на месте (на одной ноге, ноги вместе ноги врозь, ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед- другая назад); С продвижением вперед (на одной ноге, на двух ногах); Перепрыгивание (прямо, боком);	групповая	Проводятся в вводной и основной части

			Прыжки с высоты 30 см (спрыгивание); В длину с места (не менее 80 см); Прыжки вверх, доставая предмет, подвешенный на высоте 25-30 см; Прыжки через короткую скакалку.		
4	Метание (бросание, ловля)	54	Перебрасывание мяча одной рукой в другую; Перебрасывание мяча друг другу (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, из разных исходных положений, из разных сторон); Бросание мяча (вверх, о землю, с хлопками); Ловля мяча (двумя руками, одной рукой); Отбивание мяча о землю стоя на месте Прокатывание мяча (змейкой, в прямом направлении); Метание на дальность (не менее 5-9 м); Метание в цель, в горизонтальную, в вертикальную.	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	Ползание на четвереньках (змейкой, в чередовании с ходьбой, в чередовании с бегом, толкая мяч головой, по гимнастической скамейке); Переползание через препятствия; Ползание на высоких четвереньках; Пролезание в обруч (сверху, снизу); Подлезание (по веревку, под дугу, под гимнастическую скамейку); По гимнастической лестнице (с изменением темпа, разноименным способом, приставным шагом, переменными шагами, перелезание с пролета на пролет).	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	108	Игры с бегом (самолеты, цветные автомобили, у медведя во бору, найди себе пару, бездомный заяц, ловишки и др.); Игры с прыжками (зайцы и волк, лиса в курятнике, заяц серый умывается и др.); С метанием и ловлей (подбрось поймай, сбей кеглю, мяч через сетку); С ползанием и лазанием (пастух и стадо, перелет птиц, котята и щенята и др.); Игры на ориентировку в пространстве (найди, где спрятано; найди и промолчи; кто ушел; прятки).	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Содержание	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	<p>Разновидности ходьбы (обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом; приставным шагом вперед, вправо и влево; перекатом с пятки на носок и т.д.);</p> <p>Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, по два, по три, вдоль стен зала с поворотом);</p> <p>Ходьба в разных направлениях;</p> <p>Ходьба с различными заданиями для рук и ног.</p> <p>Ходьба по извилистой дорожке;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом, с мешочком на голове, с приседанием на середине, поворотом кругом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с перешагиванием через кубики и набивные мячи, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком приставными шагами);</p> <p>Ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (прямо, боком);</p> <p>Ходьба по наклонной поверхности (вверх-вниз, на носках, боком приставными шагами);</p> <p>Кружение (с закрытыми глазами, с открытыми глазами, с остановкой после кружения, после остановки принять определённую позу, кружение парами);</p> <p>Статическое равновесие (стоя на носках руки вверх, стоя на гимнастической скамейке, стоя на кубе, сохранить равновесие стоя на одной ноге).</p>	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	108	<p>Разновидности беговых упражнений (обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом голени, мелкими и широкими шагами и т.д.);</p> <p>Бег в разных построениях (в колонне по одному, по два, по три, врассыпную);</p> <p>Бег в разных направлениях (по периметру зала, змейкой, по диагонали, врассыпную и т.д.);</p> <p>Бег с заданиями (с преодолением препятствий, бег в чередовании с ходьбой);</p> <p>Бег в переменном темпе (непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе; бег со средней скоростью на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м; на скорость 30 м – 8,5-7 секунд).</p>	Групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)

3	Прыжки	54	<p>На месте (на двух ногах(по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, на одной ноге, ноги вместе ноги врозь, ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед- другая назад);</p> <p>С продвижением вперед (на одной ноге, на двух ногах);</p> <p>Перепрыгивание предметов высотой 15-20 см (прямо, боком);</p> <p>Прыжки с высоты 30 см (спрыгивание) в обозначенное место;</p> <p>В длину с места (не менее 80 см);</p> <p>Прыжки вверх, доставая предмет, подвешенный на высоте 25-30 см;</p> <p>В длину с разбега (примерно 100 см);</p> <p>В высоту с разбега (30-40 см);</p> <p>Прыжки через короткую скакалку вращая её вперед и назад.</p>	групповая	Проводятся в водной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	54	<p>Перебрасывание мяча одной рукой в другую;</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, из разных исходных положений, из разных сторонний);</p> <p>Бросание мяча (вверх, о землю, с хлопками);</p> <p>Ловля мяча (двумя руками, одной рукой);</p> <p>Отбивание мяча о землю стоя на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5-6 метров);</p> <p>Прокатывание мяча (змейкой, в прямом направлении);</p> <p>Метание на дальность (не менее 5-9 м);</p> <p>Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель – центр мишени на высоте 1 метра с расстояния 3-4 метров).</p>	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	<p>Ползание на четвереньках (змейкой, в чередовании с ходьбой, в чередовании с бегом, толкая мяч головой, по гимнастической скамейке);</p> <p>Перелезание через несколько предметов подряд;</p> <p>Пролезание в обруч разными способами;</p> <p>Ползание на высоких четвереньках;</p> <p>Подлезание (по веревку, под дугу, под гимнастическую скамейку);</p> <p>По гимнастической стенке – высота 2,5 метра (с изменением темпа, разноименным способом, приставным шагом, переменными шагами, перелезание с пролета на пролет).</p>	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	108	<p>Игры с бегом (мышеловка, у медведя во бору, найди себе пару, бездомный заяц, Ловишка, караси и щуки, хитрая лиса, иголка и пузырь, светофорчик и др.);Игры с прыжками (не оставайся на полу, лиса в курятнике, кто дальше прыгнет, удочка и др.);С метанием и ловлей (подбрось поймай, сбей кеглю, мяч через сетку, охотники и зайцы, мяч водящему и др.);С ползанием и лазанием (пастух и стадо, перелет птиц, медведь и пчелы, пожарные на учении и др.);Игры на ориентировку в пространстве (найди, где спрятано; найди и промолчи; кто ушёл; прятки);</p> <p>С элементами соревнований (перенеси мяч, не задев кегли; кто быстрее; кто выше; дорожка препятствий и др.).</p>	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7(8) ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Содержание	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	<p>Разновидности ходьбы (обычная; на носках с разными положениями рук; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом; приставным шагом вперед и назад, вправо и влево; перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, в полуприседе и т.д.);</p> <p>Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге, вдоль стен зала с поворотом);</p> <p>Ходьба в разных направлениях (по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную);</p> <p>Ходьба с различными заданиями для рук и ног.</p> <p>Ходьба по извилистой дорожке;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке (боком приставным шагом, с мешочком на голове, с приседанием на середине, поворотом кругом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с перешагиванием через кубики и набивные мячи, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком приставными шагами, приседая на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки);</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (прямо, боком);</p> <p>Ходьба по наклонной поверхности (вверх-вниз, на носках, боком приставными шагами);</p> <p>Кружение (с закрытыми глазами, с открытыми глазами, с остановкой после кружения, после остановки принять определённую позу, кружение парами);</p> <p>Статическое равновесие (стоя на носках руки вверх, стоя на гимнастической скамейке, стоя на кубе, сохранить равновесие стоя на одной ноге).</p>	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	108	<p>Разновидности беговых упражнений (обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с за хлестом голени, мелкими и широкими шагами и т.д.);</p> <p>Бег в разных построениях (в колонне по одному, по двое, по трое, врассыпную);</p> <p>Бег в разных направлениях (по периметру зала, змейкой, по диагонали, врассыпную и т.д.);</p> <p>Бег с заданиями (с преодолением препятствий, бег в чередовании с ходьбой);</p> <p>Бег в переменном темпе (непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе; бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м; на скорость 30 м – 7,5-6,5 секунд к концу года).</p>	Групповая	Как часть занятия (водная, основная, заключительная)

3	Прыжки	54	<p>На месте на двух ногах (разными способам) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой; на одной ноге, ноги вместе ноги врозь, ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед- другая назад); С продвижением вперед (на одной ноге, на двух ногах); Перепрыгивание предметов высотой 15-20 см (прямо, боком); Прыжки с высоты 40 см (спрыгивание) в обозначенное место; В длину с места (не менее 100 см); Прыжки вверх, доставая предмет, подвешенный на высоте 40 см; В длину с разбега (примерно 180-190 см); В высоту с разбега (не менее 50 см); Прыжки через короткую скакалку разными способами. Прыжки через длинную скакалку по одному, парами. Прыжки через большой обруч . Подпрыгивание на двух ногах стоя на скамейке, продвигаясь вперед, прыжки с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>	групповая	Проводятся в вводной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	54	<p>Перебрасывание мяча одной рукой в другую; Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3-4 м (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли, из разных исходных положений, из разных сторонний); Бросание мяча вверх, о землю, с хлопками, Ловля мяча (двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз); Отбивание мяча о землю стоя на месте и с продвижением вперед (на расстоянии 5-6 метров); Прокатывание мяча (змейкой, в прямом направлении); Метание на дальность левой и правой (не менее 6-12 м); Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель – центр мишени на высоте 1 метра с расстояния 4-5 метров.</p>	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	<p>Ползание на четвереньках (змейкой, в чередовании с ходьбой, в чередовании с бегом, толкая мяч головой, по гимнастической скамейке); Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; Перелезание через несколько предметов подряд; Пролезание в обруч разными способами; Ползание на высоких четвереньках; Подлезание (по веревку, под дугу, под гимнастическую скамейку – высота 50-35 см); По гимнастической стенке – высота 2,5 метра (с изменением темпа, разноименным способом, приставным шагом, переменными шагами, перелезание с пролета на пролет по диагонали).</p>	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части

6	Подвижные игры	108	Игры с бегом (мышеловка, ловишка с ленточкой, найди себе пару, бездомный заяц, ловишки, караси и щуки, хитрая лиса, иголка и пузырь, светофрчик, краски, чьё звено скорее соберется, два мороза, догони свою пару и др.); Игры с прыжками (не оставайся на полу, лиса в курятнике, кто дальше прыгнет, удочка, лягушки и цапля, волк во рву и др.); С метанием и ловлей (подбрось – поймай; сбей кеглю; мяч через сетку; охотники и зайцы; мяч водящему; кого назвали, тот ловит мяч; стоп; Кто самый меткий; ловишка с мячом и др.); С ползанием и лазанием (пастух и стадо, перелет птиц, медведь и пчелы, пожарные на учении, ловля обезьян и др.); Игры на ориентировку в пространстве (найди, где спрятано; найди и промолчи; кто ушёл; прятки, угадай, чей голос и др.); С элементами соревнований (перенеси мяч, не задев кегли; кто быстрее; кто выше; дорожка препятствий и др.).	групповая	В основной части занятия
---	----------------	-----	--	-----------	--------------------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. Оборудование для прыжков. Оборудование для катания, бросания, ловли. Оборудование для ползания и лазанья. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доски с ребристой поверхностью, коврики массажные, скамейки гимнастические. 2. Гимнастический набор: обручи, палки; маты гимнастические, скакалки. 3. Кегли, кольцо бросы, мешочек с грузом, мишень стойка, мячи (для массажа, набивные, средние). 4. Дуга, канат. 5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, ленты короткие, массажеры, мяч малый, мяч набивной, обруч, палка гимнастическая (см. предметно-развивающую среду)	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; Считалки, загадки. Пособия методические, художественная литература.	1. Магнитофон; 2. Дидактические игры 3. Ноутбук

Предметно-развивающая среда для занятий

Наименование	Размеры, см	Количество
Гимнастическая скамейка	длина 250см высота 25см ширина 20см	3

Гимнастическая скамейка	длина 300см высота 30см ширина 20см	3
Гимнастические палки (короткие)	длина 70-75см	15
Доска ребристая	длина 250см ширина 20см	3
Дуга металлическая	высота 50см	4
Кегли пластмассовые	высота 20-22см	25
Кольца плоские	диаметр 15-18см	20
Кольцебросы	стандартные	3
Коврики массажные	30X30см	8
Коврики туристические	длина 150см	6
пенопластироловые	ширина 70см	5
Кубики деревянные	сторона 3см	50
Кубики пластмассовые	сторона 5см	30
Кубы большие	сторона 40см	10
Ленты разноцветные	длина 50см ширина 4-5см	50
Лыжи	длина 100-120см	30
Мат гимнастический	150X150 см	2
Мешочки с песком для метания	масса 150-200гр	50
Мячи массажные	диаметр 2-3см	25
	диаметр 5-7см	25

Мячи набивные		4
	Масса 850-1000гр	
Мячи резиновые малые		25
	диаметр 6-8см	
Мячи резиновые средние		25
	диаметр 12-15 см	
Мячи резиновые большие		25
	диаметр 20-25см	
Мячи разные: - Баскетбольные		5
	Номер 3	
- Волейбольные		5
	Номер 5	
- Футбольные		5
	Номер 3	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Методические пособия.

- 1.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- 2.Голицына Н.Г. «Нестандартные занятия физической культурой в дошкольном образовательном учреждении».
- 3.Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников».
- 4.Крупенчук О. И. «Пальчиковые игры», С-Петербург.
- 5.Мальми В. Народные игры Карелии. – Петрозаводск.
- 6.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез.
- 7.Степаненкова ЭЯ. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. - М.: Мозаика- Синтез
- 8.Сборник подвижных игр: Методическое пособие / Автор-составитель Э.Я.Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез
- 9.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Просвещение»
10. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей». М., «Просвещение»
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (Вторая младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа). Конспекты занятий.- М.: МОЗАИКА-

СИНТЕЗ

13. Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей».

СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

14. Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев

15. Шишкина В.А. Движение + движение. М., «Просвещение»

16. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей (2-3 лет, 3-5 лет, 5-7 лет)