

Обсуждено и утверждено
Педагогическим советом
ЧУ ЦО ОО "Аспект"
от «27» августа 2025 г.

Утверждено
Генеральным директором
Мельниковым А.В.
Приказ № 07-ЛА от «29»
августа 2025 г.

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
к основной образовательной программе дошкольного образования
«Путь к успеху»
по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
(Физическая культура)

на 2025-2026 учебный год
Возраст обучающихся 3-7 лет

Срок освоения 1 год

Составитель:
Евдокимова А.В.

Санкт-Петербург
2025г.

Содержание:

1. Целевой раздел рабочей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
Перечень нормативных документов	3
Цели и задачи реализации программы	4
Принципы построения программы	4
1.2. Возрастные особенности	5
2. Планируемые результаты освоения программы:	12
2.1. Оценка результатов освоения программы	15
3. Содержательный раздел рабочей программы	
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в контексте реализуемых программ и технологий	19
3.2. Разделы, направления и формы физкультурно-образовательной работы ..	20
3.3. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре	22
3.4. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	24
3.5. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре	25
3.6. Интеграция с другими образовательными областями	27
3.7. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности..	28
3.8. Физкультурно-массовые мероприятия	59
3.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	61
3.10. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	62
4. Условия реализации рабочей программы	
4.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала	63
4.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки	65
5. Используемая литература	65

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре создана на 2025-2026 учебный год составлена в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Путь к успеху» подразделения № 1 НАЛИЧНАЯ ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ».

При создании рабочей программы учитывались следующие примерные основные образовательные программы:

- Парциальная образовательная программа по физическому воспитанию в детском саду - «Здоровье» (под редакцией В. Г. Алямовской);
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. В этом возрасте основным принципом программы по физическому воспитанию является формирование осознанного отношения детей к здоровью, по средствам физического воспитания, это ведет к всестороннему развитию физических и духовных способностей. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, улучшение образования воспитанников.

Содержание программы в образовательной области «Физическое развитие» направлено на сохранение, укрепление, и охрану здоровья воспитанников, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления через решение следующих специфических задач:

- способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, а также интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются занятия по физической культуре, которое состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Интеграция образовательных областей и видов детской деятельности осуществляться в вводной и заключительной части.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и мае.

Праздники проводятся 2 раза в год (зима, лето).

Программа направлена на:

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

Принципы построения программы по ФГОС:

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

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

1.2. Возрастные особенности.

Психологические особенности.

3-4 года (младшая группа)

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Активность и неустойчивость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, то есть ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого.

Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3—4 лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. И все же эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

4-5 лет (средняя группа)

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность. На основе наглядно-действенного к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 4—5 лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Непроизвольность психических процессов сохраняется у детей и на пятом году жизни. Однако важнейшими новообразованиями являются два: в основном завершение процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности.

Дети в этом возрасте стали более эмоционально устойчивыми, менее капризными. Они начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнерам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость. Поэтому желательно организовывать формы взаимодействия детей, предполагающие сотрудничество, а не соревнование. Отрицательная оценка, если она неизбежна, может прозвучать только в ситуации индивидуального общения, когда ее никто, кроме самого ребенка, не слышит.

5-6 лет (старшая группа)

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников.

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учиться последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструктирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

6-7 лет (подготовительная группа)

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников.

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учиться последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструктирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуаль-

ные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

Особенности физического развития.

Младшей группы (3-4 года)

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства.

Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательная система. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

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

условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Средней группы (4-5 лет.)

Основные показатели физического развития ребенка с 3 до 4 лет таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательная система. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается

при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста.

Опорно-двигательный аппарат ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств.

Зрение. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития *органа слуха*. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая

чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности.

Старшей группы (5-6 лет.)

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 5-6 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Подготовительной группы (6-7 лет.)

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-

8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа

К пятилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

К шестилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная группа

К семилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- может 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;
- может 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;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 23 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол, настольный теннис).

2.1. Оценка результатов освоения программы.

Младшая группа.

Для оценки достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие» используется система педагогической диагностики Н.В. Верещагиной (2015). Результаты освоения программы определяются по 5-ти балльной шкале с последующим вычислением среднего показателя:

- 1 балл – низкий уровень – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – низко-средний уровень – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
- 3 балла – средний уровень – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла – средне-высокий уровень – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – высокий уровень – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

«Зона риска» соответствует среднему значению ниже 2,2

«Зона проблем в развитии» соответствует среднему значению в интервале от 2,3 до 3,7

«Зона возрастной нормы» соответствует среднему значению больше 3,8

Средняя группа.

Для определения уровня физической подготовленности детей 5 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

1. уровень развития физических качеств:

- челночный бег 5 х 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. сформированность двигательных навыков:

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов

- средний уровень – 6-9 баллов

- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

Старшая группа.

Для определения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

1. уровень развития физических качеств:

- челночный бег 5 х 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. сформированность двигательных навыков:

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов

- средний уровень – 6-9 баллов

- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

Подготовительная группа.

Для определения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

1. уровень развития физических качеств:

- челночный бег 5 х 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. сформированность двигательных навыков:

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов

- средний уровень – 6-9 баллов

- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

3.Содержание программы.

3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы в контексте реализуемых программ и технологий.

1. «Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства

Задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:
 - Питьевой режим
 - Полоскание полости рта после еды
 - Игровые дорожки
 - Тепловой режим в группе
 - Рекомендации к одежде

2. «От рождения до школы» (2014) Н.Е. Вераксы

Цель программы:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

- забота о здоровье;

- создание групп атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам;
- вариативность использования образовательного материала;
- соблюдение в работе детского сада преемственности, исключая умственные и физические перегрузки.

Характеристика программы:

На первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Используемый раздел программы:

- Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей от 2 лет до школы.
- Образовательная область «Физическое развитие»

3.2. Разделы, направления и формы физкультурно-образовательной работы.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня	<ul style="list-style-type: none"> • Типовой режим дня • Режим дня на плохую погоду • Коррекция образовательной нагрузки • Щадящий режим дня • Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей)
2.	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> • Создание комфортного психологического климата в ДООУ, в группе • Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности • Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми • Медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период • Раннее выявление детей с особенностями в развитии • Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми

3.	<p>Формы организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p><i>1.регламентированная деятельность</i></p> <p><i>2.частично регламентированная деятельность</i></p> <p><i>3.нерегламентированная деятельность</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на улице • Динамические паузы • Физкультминутки • Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении • Спортивные игры • Спортивные досуги и развлечения • Спортивные праздники • Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке
4.	<p>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья • Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности • Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни • Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности

5.	<p>Оздоровительное и лечебно – профилактическое сопровождение:</p> <p><i>1. профилактические мероприятия:</i></p> <p><i>2. общеукрепляющие мероприятия:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • С- Витаминотерапия • Профилактика гриппа в осеннее – зимний период • Адаптационные игры • Полоскание рта (профилактика кариеса) • Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок • Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе • Питьевой режим • Обширное умывание • Воздушные ванны • Воздушные и солнечные ванны вовремя весенне – летнего периода • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Самомассаж
6.	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> • Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами • Организация диетического питания по медицинским показаниям

3.3. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная деятельность в режимных моментах:

- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице (игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)
- Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Спортивные упражнения: катание на велосипеде и самокате
- Досуги, организуемые в помещении и на участке
- Прогулки-походы

- Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», с последующим свободным общением, с решением проблемных ситуаций
- Рассматривание иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я- спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта), «Золотая коллекция спортивных игр», «Энциклопедия футбола», и т.д.
- «Лабиринт», кроссворды, ребусы, «Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

Непосредственно образовательная деятельность:

- Игровая (на основе подвижных игр)
- Сюжетно-игровая
- На танцевальном материале
- С использованием нестандартного оборудования
- Тематическая
- Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.
- Соревнования

Самостоятельная деятельность детей:

- Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Совместная деятельность с семьей:

- Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ:
 - индивидуальные и групповые консультации
 - родительские собрания
 - оформление информационных стендов
 - организация фотовыставок
- Совместная деятельность
 - привлечение родителей к подготовке атрибутов для упражнений, площадки и зала для занятий
 - проведение совместных досугов, занятий
 - маршрутов выходного дня

3.4. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в форме занятий 2 раза в неделю в зале и 1 раз в неделю на улице, в теплое время года – на улице. Физкультурные праздники проводятся 2 раза в год.

Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах.

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Младшая группа	2	15 мин.
Средняя группа	2	20 мин.
Старшая группа	2	25-30 мин.
Подготовительная группа	2	25-30 мин.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 1 раз в неделю в спортивном зале. Второе занятие проводится на улице на английском языке преподавателями иностранного языка по календарному плану группы. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья

Содержание занятия по физической культуре:

- вводная часть (разминка):
 - 4 мин. - младшая группа;
 - 6 мин. - средняя группа;
 - 8 мин. - старшая группа;
 - 8 мин. - подготовительная группа.
- основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):
 - 10 мин. - младшая группа;
 - 13 мин. - средняя группа;
 - 15 мин. - старшая группа;
 - 15 мин. - подготовительная группа.
- заключительная часть (игра малой подвижности, построение, дыхательные упражнения):

- 1 мин. - младшая группа и средняя группа;
- 2 мин. - старшая группа и подготовительная группа;

3.5. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.

Младшая группа

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега. Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

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

Прыжки. Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

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

Ползание и лазанье. Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит:

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

Метание, катание, бросание и ловля мяча. Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;

развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения. Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

Психофизические качества. Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

Средняя группа

Цели и задачи основных видов движений:

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

Прыжки. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

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

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

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

Старшая группа

Цели и задачи основных видов движений:

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

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

Ползание и лазание. Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп.

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

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

Подвижные игры. Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

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

Подготовительная группа

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

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

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

Метание, бросание и ловля мяча. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Равновесие. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

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

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

3.6. Интеграция с другими образовательными областями.

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

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

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

3.7. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.

Младшая группа

Месяц/неделя		Программное содержание	Оборудование
Сентябрь	1-2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
	3	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.	Игрушки: кукла, мишка большой мяч.
	4	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
Октябрь	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка
	2	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Два шнура, маска медведя.
	3	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»	Скамейка, шишки по количеству детей
	4	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Мячи, маска пса,
Ноябрь	1	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу. П.и «Пузырь», «Найди свой домик»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.
	2	Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и. «Мой веселый звонкий мяч»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга
	3-4	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте	По два кубика на каждого ребенка, два шнура две стойки

Декабрь	1	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Два шнура, курица
	2	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4	Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание ч/з шнур, положен. на пол, катание мячей в прямом направлении.	Мячи по количеству детей, шнур, две рейки
Январь	1	Катание обручей. Спрыгивание в обруч. П.И «Карусель»	Обручи по количеству детей, шнур.
	2	Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках	Мячи, плоские обручи по количеству детей
	3	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот»	Пенечки, погремушки, маски кошки и собачки.
	4	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной опоре.	Стулья по количеству детей два шнура две стойки.
Февраль	1	Перепрыгивание ч/з канавку, чей мяч дальше. П.и.»Поймай комара», учить сохранять устойчив. полож. при уменьшенной площади. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой»	Мячи по количеству детей, шнур. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две
	2	Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча.	Резиновые мячи спелных размеров
	3	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Лиса и цыплята» «Кроха»	Флажки по количеству детей.
	4	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.	Обруч, мячи по количеству детей,
Март	1-2	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию. В прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Мячи и плоские обручи по количеству детей.

	3	Упраж-ть детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направ-и.	Две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.
	4	Упраж-ть в ходьбе по одному выполняя задания, закреп-ть умение подлезать под дугу на четвереньках.	По два кубика на каждого 4-5 дуг два шнура и рейка
Апрель	1	Ходьбе по глубокому снегу.Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги»	Шишки по количеству детей.
	2-3	Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске	Доска (ширина 15 см).6 плоских об-пучей (лиаметр 30)
	4	Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручек. П.и «Поезд». «Поймай погремушку».	Обруч, рейки.
Май	1	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча	Кольца по количеству детей, 2- 3 скамейки, мячи по
	2	Ходить и бегать в рассыпную. подлезать под дугу. П.и «С кочки на кочку»	Кошечка - дуга, бубен.
	3	Ходить и бегать в рассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для
	4	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Выбатывать у детей уме-	Круглые вертикальные опоры.
июнь	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка
	2	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Два шнура, маска медведя.
	3	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание мешочков в корзину. П.И «Лохматый пес»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина.
	4	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Мячи, маска пса,

Средняя группа.

Месяц	Занятие/цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	З а д а ч и
Сентябрь	1 – 2 занятие. Обучение ориентировке в пространстве	Ходьба по ребристой доске. Ползание между предметами ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Подвижная игра «Мы листочки»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать: ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро, реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию. Учить ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.
	3 – 4 занятие. Развитие ловкости, координации движений.	Ходьба – имитация ходьбы животных, бег змейкой. ОРУ с листочками. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы и волк» .	Развивать воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно – силовые качества Формировать мышечный корсет.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости	Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал. Бег в среднем темпе. ОРУ с кольцом. Прокатывание кольца. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию. Обучать навыку метания Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета. Воспитывать волевые качества.

	3 – 4 занятие. Развитие умения действовать в парах.	Построение парами. Ходьба парами с заданием для рук и ног. Бег парами. ОРУ парами. Прокатывание мяча в парах. Ловля мяча у стены. Прыжки в длину с места. Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».	Учить взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в упражнениях, ловить кистями рук. Формировать мышечный корсет, свод стопы. Развивать навык метания. скоростно – силовые качества, внимание Совершенствовать технику прыжка. Воспитывать чувство коллективизма.
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления. ОРУ с гирьками. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Развивать внимание. Формировать мышечный корсет Учить лазать произвольно, ловкости. Воспитывать дружелюбие.
	7 -8 занятие. Приобщение детей к народным играм.	Подвижные игры: Попади в цель. Школа мяча. Карусель. У медведя во бору. Зайцы и волк.	Учить соблюдать правила в играх. Упражнять в навыках метания. Развивать быстроту, внимание. Воспитывать чувство коллективизма.
Ноябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Построение парами. Ловля мяча в парах. ОРУ в парах. Подвижная игра «Лохматый пёс»	Учить взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук Формировать мышечный корсет Развивать быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.

	3 – 4 занятие. Совершенствование навыка равновесия.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Ходьба по канату. Подлезание. Подвижная игра «Кот и мыши»	Укреплять мышцы ног, рук. Развивать выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет Содействовать развитию речи.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры: Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто и где кричит. Школа мяча	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по приподнятой опоре. Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость, скоростно – силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Учить ловле мяча кистями рук.

	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в медленном темпе. ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами. Лазанье. Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Котята и ребята»	Учить взаимодействовать с другими детьми. Формировать мышечный корсет Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание. Содействовать развитию речи. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.

	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей»	Познакомить со спортивной игрой хоккей. Обучить держать клюшку и вести мяч по прямой. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Перетягивание каната. Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната.	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.

Март	1 – 2 занятие. Формирование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой. ОРУ с мячом. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Жмурки»	Развивать ловкость, внимание, гибкость. Укреплять мышцы рук и ног. Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.
	3 – 4 занятие. Формирование представлений о гимнастике.	Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал. Бег медленный чередуя с бегом змейкой. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Мышки в норках».	Развивать внимание, ловкость выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в глубину. Лазанье произвольно Подвижная игра «Бездомный заяц».	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц. Хоккей.	Учить действовать строго по правилам. Воспитывать честность.

Апрель	1 – 2 занятие. Совершенствовани е навыка метания.	ОРУ с колечком. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Совершенствовать навык метания. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару»	Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кисей рук, быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	5 – 6 занятие. Совершенствовани е навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Совершенствовать навык метания. Воспитывать самостоятельность.
	7 - 8занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать чувство коллективизма.
	3-4-Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

Июнь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости	<p>Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>ОРУ с кольцом.</p> <p>Прокатывание кольца.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	<p>Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Обучать навыку метания</p> <p>Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета.</p> <p>Воспитывать волевые качества.</p>
	3 – 4 занятие. Формирование навыка метания.	<p>Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Ловля мяча через сетку.</p> <p>Подвижная игра «Жмурки»</p>	<p>Развивать ловкость, внимание, гибкость.</p> <p>Укреплять мышцы рук и ног.</p> <p>Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.</p>

Старшая группа.

Месяц	Занятие/цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	<p>Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. Бег в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.</p> <p>Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции.</p>
	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Повороты. Ходьба с заданием для ног и рук.</p> <p>Бег медленный со сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет.</p> <p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям.</p>

Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	<p>Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом.</p> <p>Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».</p>	<p>Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Развивать ловкость.</p> <p>Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.</p>
	3 – 4 занятие. Развитие гибкости.	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».</p>	<p>Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук.</p> <p>Воспитывать эстетические чувства.</p>
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	<p>Лазанье по канату. Прыжки на скакалке.</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».</p>	<p>Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание.</p> <p>Обучить технике лазанья.</p> <p>Воспитывать эстетические чувства.</p>

	7 -8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1 – 2 занятие. Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданиями для рук и ног. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. Воспитывать честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.

Декабрь	1 – 2 занятие. Развитие ловкости.	<p>Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием. Подвижная игра «Два мороза».</p>	<p>Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость. Формировать мышечный корсет Развивать скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	<p>Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать волевые качества.</p>
	5 – 6 занятие. Развитие координации движений.	<p>Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Лазанье. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».</p>	<p>Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Воспитывать настойчивость, решительность.</p>

	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.

	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с кольцом. Кувырок вперед. Ходьба по скамье боком. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость Совершенствовать равновесие. Воспитывать эстетические чувства.
	3 – 4 занятие. Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Лазанье по гимнастической лестнице. Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия. Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.

	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать ловкость, гибкость, меткость. Совершенствовать технику метания Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 – 2 занятие. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. Воспитывать волевые качества.

	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр: теннис.	Развивать гибкость. Следить за осанкой. Воспитывать эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки, бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. и самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

Июнь	<p>1 – занятие.</p> <p>Формировать знания о родном городе и ПДД.</p>	<p>Построение парами.</p> <p>Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ в парах.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».</p>	<p>Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Развивать гибкость, быстроту, внимание.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества.</p>
	<p>2 – занятие.</p> <p>Развитие быстроты.</p>	<p>Бег с ускорением.</p> <p>Ходьба с заданиями для рук и ног.</p> <p>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</p>	<p>Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма.</p> <p>Воспитывать честность, справедливость.</p>
	<p>3 –4 -занятие.</p> <p>Формирование интереса к спортивным играм.</p>	<p>Спортивные игры</p> <p>Школа мяча.</p> <p>Хоккей.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Городки.</p>	<p>Учить соблюдать правила в играх.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм.</p> <p>Упражнять в метании.</p> <p>Воспитывать самостоятельность.</p>

Подготовительная группа.

Месяц	Занятие/цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Развитие интереса к командным играм	Эстафеты	Воспитывать коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3 – 4 занятие. Развитие общей выносливости.	Расчёт по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	Учить расчёту. Развивать координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Совершенствовать равновесие. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.

	<p>3 – 4 занятие. Развитие быстроты.</p>	<p>Ходьба разными способами ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».</p>	<p>Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание</p> <p>Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук.</p> <p>Воспитывать выдержку, настойчивость.</p>
	<p>5 – 6 занятие. Развитие гибкости.</p>	<p>Лазанье по канату. Прыжки на скакалке.</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».</p>	<p>Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья.</p> <p>Воспитывать эстетические чувства.</p>
	<p>7 -8 занятие. Развитие ловкости.</p>	<p>Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»</p>	<p>Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость.</p> <p>Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.</p>

Ноябрь	1 – 2 занятие. Формировать знания о коренном народе – хакасах.	Построение четвёrkами. Ходьба и бег с расхождением в два круга. ОРУ четвёrkами. Прыжок в длину с разбега. Школа мяча. Подвижная игра «Кузнечики».	Учить двигаться четвёrkами, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание Закрепить навык метания. Воспитывать чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Бег медленный. ОРУ с палками Метание вдаль. Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание. Воспитывать честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки. Футбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперёд и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	Развивать выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества. Учить группировке. Совершенствовать технику броска. Воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.

	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе с препятствием. ОРУ с мячом Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Волки во рву».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. Определять толчковую ногу. Формировать мышечный корсет, чувство ритма. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать чувство товарищества..
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. Элементы тенниса.	Развивать координацию движений, быстроту, гибкость, красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать эстетические чувства..
	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.

	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафеты.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закреплять умение держат клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, сил, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску изза головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.

	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Краски».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Бег медленный, чередовать с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки в длину с места. Элементы тенниса. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно – силовые качества, ловкость. Совершенствовать метание. Воспитывать смелость, решительность.
	3 – 4 занятие. Развитие координации движений.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Городки».	Развивать гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. Закрепить знание правил игры . Воспитывать активность, самостоятельность.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Лазанье, подлезание, ходьба по скамье парами. Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.

Апрель	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Развивать координацию, гибкость, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр: теннис.	Развивать гибкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. спортивные игры: Городки, Бадминтон. Футбол. Баскетбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон. Пионербол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.

	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
Июнь	1 – занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.
	2 – занятие. Развитие быстроты.	Ходьба разными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.

	3 – занятие. Развитие гибкости.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	4 - занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

Формы организации двигательной деятельности

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном

возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

- организующие команды и приемы. строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд;
- акробатические упражнения. упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; перекувы;
- упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перекувы;
- гимнастические упражнения прикладного характера. прыжки со скакалкой;
- передвижение по гимнастической стенке. преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке;

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

- прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами;

- метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно;
- подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

3.8. Физкультурно-массовые мероприятия.

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

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

Праздники проводятся два раза в год: **23 февраля** (зимой); **день России** (летом).

План досуговых мероприятий.

Месяц	группы	Название мероприятия	Ответственные	Место проведения
сентябрь	Все группы	Здравствуй осень	Инструктор фк воспитатель	Дет сад зал
октябрь	2 Младшая, средняя	Мы любим спорт	Инструктор фк воспитатель	Детский сад (зал)
	Старшая и подготовительная	Веселые старты	Инструктор фк воспитатель	
ноябрь	2 младшая средняя	Будем спортом заниматься	Инструктор фк воспитатель	Детский сад (зал)
ноябрь	Старшая и подготовительная	Путешествие на планета здоровья	Инструктор фк воспитатель	Детский сад (зал)

декабрь	Средняя подготовительная	День здоровья	Инструктор фк воспитатель	Детский сад (зал)
	2 младшая средняя	День здоровья	Инструктор фк воспитатель	
январь	Все группы	Зимние забавы	Инструктор фк воспитатель	Детский сад зал
февраль	Все группы	Зимние забавы 2	Инструктор фк воспитатель	Детский сад зал
март	1 младшая средняя	Молодцы удалцы	Инструктор фк воспитатель	Детский сад зал
	Старшая подготовительная	Папа мама я дружная семья	Инструктор фк воспитатель	
апрель	2 младшая группа средняя	Праздник здоровья	Инструктор фк воспитатель	Детский сад зал
	Старшая и подготовительная	Праздник здоровья	Инструктор фк воспитатель	
май	2 младшая группа средняя	Мы спортсмены	Инструктор фк воспитатель	Детский сад (зал)
	Старшая подготовительная	Мы спортсмены	Инструктор фк воспитатель	
июнь	2 младшая средняя	Здравствуй лето	Инструктор фк воспитатель	Детский сад (зал)
	Старшая подготовительная	Здравствуй лето	Инструктор фк воспитатель	

3.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие руководителя физического воспитания и воспитателя. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда.

Задачи взаимосвязи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника. Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ода, сердечно-сосудистой, дыхательной и
- других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной
- образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие руководителя физического воспитания с педагогом-психологом.

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;
- с неврозами;
- и другими нервно-психическими расстройствами.

3.10. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей.

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

Руководитель физического воспитания активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников - ознакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях

4.Условия реализации рабочей программы.

4.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.

оборудование	количество(шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	2
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	1
маты	3
канаты	2
гимнастическая скакалка	1
кегли	13
подвесной канат	1
флажки цветные	12
флажки «россия»	40
гимнастические палки пластмассовые	18
обручи пластмассовые о 70 см	6
обручи пластмассовые о 90 см	6
кольца плоские пластмассовые	12
мячи резиновые о 20см	10
мячи резиновые о 125см	15
мячи резиновые о 8см (н-40, с-16)	20
мячи пластмассовые	108
набивные мячи	14
конусы	4
набор конструктор	1
магнитофон	1
батут	1
мешочки	18
скакалки	7

туннель	1
баскетбольное кольцо	1
платочки	17
клюшки для хоккея	12
бубен	1
теннисные ракетки пластмассовые	9
лестница универсальная	1
воланчики	13
барьер	4
шайбы	8
<i>нестандартное</i>	
мячи массажные	3
мячи «мякиши» о 20см	12
блоки массажные	14
ориентиры «крути»	21
массажный круг	1
колесо-роллер для фитнеса	4
мячи fitball о 55см	4
мячи fitball о 75см	1
мягкие блоки	8

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

4.2. Материально- техническое оснащение спортивной площадки.

футбольные ворота	2
скамейка	1
баскетбольные щиты	2

5. Список используемой литературы.

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

1. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. (под редакцией Э. Я. Степаненковой - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009);
2. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В. Г. Фролов, Г. П. Юрко – М.: Просвещение, 1983 – 191 с.
3. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009 – 96 с.
4. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов. Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Понаморева – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 656 с.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 – 128 с.
6. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 80 с.
7. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 112 с.
8. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 128 с.
9. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе. Л. И. Пензулаева – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012 – 112 с.

10. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова – М.: МО-ЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013 – 144 с.