

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Галанинский д/сад  
Л.Г. Белова



# Рабочая программа по физической культуре в соответствии с ФГОС ДО

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Цели и задачи реализации ООП ДО;
  - 1.2. Принципы и подходы к формированию ООП ДО;
  - 1.3. Значимые для разработки и реализации ООП ДО характеристики.
2. Планируемые результаты освоения ООП ДО.
  - 2.1. Целевые ориентиры образования.
  - 2.2. Возможные результаты освоения ООП ДО.
  - 2.3. Система оценки результатов освоения ООП ДО.

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Основные цели и задачи.**

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

**Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления:**

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ);

- **Физическая культура:**

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности (ДА), способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

## **1.2. Принципы и подходы к формированию ООП ДО.**

Программа соответствует следующим принципам:

- Развивающего образования (развитие ребенка);
- Научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (решает поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- Единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей (ОО);
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках ООД, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования (ДО);
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Допускается варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **1.3.Значимые для разработки и реализации ООП ДО характеристики.**

Программа рассчитана для детей 4-7 лет (средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

У детей 4-5 лет **двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.** Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего возраста совершенствуется ориентация в пространстве. В среднем возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Интерес вызывает ритмическая структура речи, рифмы. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.** Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.**

Дети шестого года жизни начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты. Связанные с субординацией ролевого поведения.

**Группы здоровья детей по группам**

<b>Группа</b>	<b>Основная группа(физ-ая)</b>	<b>1 группа</b>	<b>2 группа</b>	<b>3 группа</b>
<b>Средняя гр.</b>	16			
<b>Старшая гр.</b>	14			
<b>Подгот. Гр.</b>	16			
<b>Итого</b>	46			

### Состав групп

Группа	Девочки	Мальчики
Средняя гр.	8	8
Старшая гр.	8	6
Подгот. Гр.	9	7
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>21</b>

### Возрастной состав групп (на 01.03.17г.)

Группа	3года	4года	5лет	6лет	7лет
Средняя гр.		16			
Старшая гр.			13		
Подгот. Гр.				16	
<b>Итого</b>					

## 2. Планируемые результаты освоения ООП ДО.

### 2.1. Целевые ориентиры образования.

Требования Стандарта к результатам освоения ООП ДО представлены в виде **целевых ориентиров** дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения ООП ДО в виде **целевых ориентиров**.

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

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию (умение человека сочувствовать и понимать окружающих. ) по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятным другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных его формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

## **2.2. Возможные результаты освоения ООП ДО.**

**К пятилетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигаются следующие результаты:

Принимает правильное исходное положение (ИП) 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 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **К шестилетнему возрасту:**

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по г/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.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр (СИ): городки, бадминтон, футбол, хоккей.

#### **К семилетнему возрасту:**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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 ИП, 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 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет ФУ из разных ИП 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, футбол, хоккей, настольный теннис).

### **2.3. Система оценки результатов освоения ООП ДО.**

В ходе работы выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребенка. Для этого подобран инструментарий оценки физической подготовленности детей в виде тестов.

# **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

1. Формы, способы, методы и средства реализации ООП ДО.
2. Содержание психолого-педагогической работы.

## **1. Формы, способы, методы и средства реализации ООП ДО.**

**Важнейшим условием реализации Программы** является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

### **Важнейшие образовательные ориентиры:**

- Обеспечение эмоционального благополучия детей;
- Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- Развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

### **Для реализации этих целей рекомендуется:**

- Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии (осознанное сопереживание) к другим людям;
- Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- Обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов, и включить членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

### **Создание условий для физического развития.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- Обучать детей правилам безопасности;

- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### Развитие физических качеств у дошкольников

Психофизические качества	Направленность	Физические упражнения
1	2	3
<b>Быстрота</b> – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Повышение работоспособности организма	- упр-я с ускорением, на скорость, с изменением темпа; - скоростно-силовые упр-я: прыжки, метание; - бег из усложненных положений (и.п.); - подвижные игры
<b>Сила</b> – способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения	Развитие крупных мышечных групп; повышение работоспособности сердечнососудистой системы	- ОРУ с предметами; - упр-я с повышенной сопротивляемостью: с набивными мячами, в парных упр-х; - бег на 30 м; - метание на дальность; - прыжки (спрыгивание, прыжок вверх из приседа, на месте, с продвижением); - ползание по-пластунски
<b>Выносливость</b> – способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в	Укрепление сердечнососудистой, дыхательной систем; - повышение работоспособности	- ходьба; - бег в среднем и медленном темпе продолжительное время; - лазанье; - эстафеты, игровые задания

течение продолжительного времени	организма; - формирование волевых качеств	
<i>Ловкость</i> – способность справляться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво	<p>Развитие крупных мышечных групп, телесной ловкости.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Формирование согласованных действий.</p> <p>Развитие «ручной» ловкости</p>	<p>Физические упр-я в основных движениях: ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий.</p> <p>Изменение скорости и темпа выполнения упр-ий; изменение направления движения; необычные и.п.; смена способов выполнения движения.</p> <p>Ходьба по ограниченной поверхности, «школа мяча»; - совместные упр-я в парах, небольшими группами (с мячом, шестами).</p> <p>ОРУ с предметами различной формы, массы, объема; «школа мяча», пальчиковая гимнастика.</p> <p>Построение, перестроение.</p> <p>Подвижные игры</p>

## 2. Содержание психолого-педагогической работы.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть ч/з предметы. Учить перелезть с одного пролета г/стенки на другой (вправо, влево).

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

## **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба м/ду линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1.5-3 см), по доске, г/скамейке, бревну (с перешагиванием ч/з предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, ч/з набивной мяч (поочередно ч/з 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (м/ду предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5.5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), м/ду предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание ч/з бревно, г/скамейку. Лазанье по г/стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу м/ду предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой ч/з препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых. Разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки внизу, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки ч/з стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать на плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из ИП руки вперед, в стороны.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7).

#### **Спортивные упражнения:**

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

#### **Подвижные игры:**

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

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

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по г/стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям ФУ, убирать его на место.

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

**Подвижные игры.** Продолжить учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке г/скамейки, веревке (диаметр 1.5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по г/скамейке, с перешагиванием ч/з набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с

ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. бег на скорость: 20 м примерно за 5-5.5 секунды (к концу года – 30 м за 7.5 – 8.5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком. Приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой м\ду предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием ч/з препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по г/скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Переползание ч/з несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по г/стенке (высота 2.5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание м\ду рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком ч/з 5-6 предметов – поочередно ч/з каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки ч/з короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, ч/з длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных ИП и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение ФУ под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к г/стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, 3 положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из ИП лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног; приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные упражнения:**

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

### **Спортивные игры:**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное ИП. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайб у друг другу в парах.

### **Подвижные игры:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Формировать потребность в ежедневной ДД.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет г/стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать ПИ, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

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

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

Развивать интерес к СИ и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой поворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перешагиванием ч/з ленточку. Ходьба по узкой рейке г/скамейки, по веревке (диаметр 1.5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный. На носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных ИП, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. бег на скорость: 30 м примерно за 6.5-7.5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по г/скамейке, бревну; ползание на животе и спине по г/скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, г/скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). лазанье по г/стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; перелезание с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым м/ду ног мешочком с песком. Прыжки ч/з 6-8 набивных мячей последовательно ч/з каждый; на одной ноге ч/з линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). прыжки ч/з короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки ч/з длинную скакалку по одному, парами, прыжки ч/з большой обруч (как ч/з скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке,

продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно;  $\frac{1}{3}$  сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (сам-но) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение ФУ под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги  $\frac{1}{3}$  скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться,

лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пояса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.д.

### **Спортивные упражнения.**

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой, спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

### **Спортивные игры.**

**Городки.** Бросать биты сбоку от плеча, занимая правильное ИП. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его

из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, ч/з сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч ч/з сетку после его отскока от стола.

#### **Подвижные игры.**

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

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

# **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

1. Материально-техническое обеспечение (УМК, оборудование, оснащение(предметы) ).
2. Режим работы с/зала.
3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

### *Методические пособия:*

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368с.
2. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
3. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
7. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. (Конструктор образовательной программы).
8. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с. (Конструктор образовательной программы).
9. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.
10. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 48 с.
11. (Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я.Степаненкова.)
12. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий, спортивные игры /авт.-сост. О.М.Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.

13. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. / Автор-сост. Н.И.Еременко. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
14. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. – Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства, 1997. – 80 с.
15. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 112 с.
16. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2006. – 176 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
17. Современные технологии обучения дошкольников / авт.-сост. Е.В.Михеева. – Волгоград: Учитель, 2013. – 223 с.
18. Горькова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с. – (Методическая библиотека).
19. Развитие творческих способностей детей дошкольного возраста на уроках ритмики: Методические рекомендации. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 40 с.
20. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. – М.: Новая школа, 1993. – 112 с.
21. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. (Здоровый малыш).
22. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. / Авт.-сост. Глебова С.В. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007 – 111 с.
23. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 96 с.
24. Газман О.С., Харитонова Н.Е. В школу – с игрой: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
25. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе: Пособие для учителей. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.

26. Кирилова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.; ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 80 с.
27. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ/ К.К.Утробина. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 152 с. : ил.
28. **Взаимодействие** детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей/ авт.-сост. Т.В.Гулидова, Н.А.Осипова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 63 с.

***Наглядно-дидактические пособия:***

1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».

## **Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах**

### **Младшая и средняя группы**

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Контрольные занятия.

### **Старшая группа**

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Контрольные занятия.
5. Соревнования.
6. Занятия-тренировки по ОФП (организации физической профилактики).  
Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.

### **Подготовительная группа**

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Контрольные занятия.
5. Соревнования.
6. Занятия-тренировки по ОФП (организации физической профилактики).  
Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.
7. Занятия-тренировки, походы в парк. Экскурсии-тренировки в ФОК (физкультурно-оздоровительном комплексе).
8. Посещение спортзала, спортивной площадки школы.

## **Алгоритм классического занятия по ф/к в д/с**

### **1. Вводная часть:**

- а) корригирующая ходьба;
- б) различные виды ходьбы;
- в) построения и перестроения;
- г) повороты;
- д) различные виды бега;
- е) упр-я в равновесии.

### **2. Основная часть.**

#### 1. ОРУ с предметами и без них:

- а) ритмические упр-я;
- б) упр-я-имитации;
- в) упр-е-«азбука»;
- г) элементы йоги.

#### 2. Основные виды движений:

- а) метание;
- б) лазание;
- в) прыжки;
- г) равновесие;
- д) подвижная игра.

### **3. Заключительная часть:**

- а) различные виды ходьбы;
- б) упр-я на восстановление дыхания;
- в) м/подвижные развивающие игры;
- г) игры на РТВ (развитие творческого воображения);
- д) телесно-тренировочные упр-я;
- е) дыхательные упр-я с элементами йоги;
- ж) хоровод.

## **Алгоритм классического занятия по ф/к в д/с**

### **2. Вводная часть:**

- а) корригирующая ходьба;
- б) различные виды ходьбы;
- в) построения и перестроения;
- г) повороты;
- д) различные виды бега;
- е) упр-я в равновесии.

### **2. Основная часть.**

#### 1. ОРУ с предметами и без них:

- а) ритмические упр-я;
- б) упр-я-имитации;
- в) упр-е-«азбука»;
- г) элементы йоги.

#### 2. Основные виды движений:

- а) метание;
- б) лазание;
- в) прыжки;
- г) равновесие;
- д) подвижная игра.

### **3. Заключительная часть:**

- а) различные виды ходьбы;
- б) упр-я на восстановление дыхания;
- в) м/подвижные развивающие игры;
- г) игры на РТВ (развитие творческого воображения);
- д) телесно-тренировочные упр-я;
- е) дыхательные упр-я с элементами йоги;
- ж) хоровод.

## 2. Режим работы с/зала.

### Физкультурные занятия

Группа	Вторник	Четверг	Пятница
Средняя гр.	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Старшая гр.	9.30 – 9.55	9.30 – 9.55	9.30 – 9.55
Подгот. гр.	10.05 – 10.35	10.05 – 10.35	10.05 – 10.35

### Активный отдых

Виды занятий	Ср.гр.	Ст.гр.	Подг.гр.
Физкультурный досуг	1-я пятница месяца 16.00 – 16.20	2-я пятница месяца 16.00 – 16.30	3-я пятница месяца 15.50 – 16.30
Физкультурный праздник	1. «Здоровье дарит Айболит» (октябрь) 2.«Веселые старты» (февраль) (до 45 мин)	1.«Зимние состязания» (декабрь) 2.«Веселые старты» (апрель) (до 60 мин)	1. «Спорт, спорт, спорт» (ноябрь) 2. «Игры-соревнования» (март) (до 60 мин)
День здоровья	Сентябрь Декабрь Март	Ноябрь Январь Май	Октябрь Февраль Апрель
Кружок «Здоровей-ка»			Пятница 15.50 – 16.20

### **3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к ПИ. В ходе ПИ, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна представлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для ДА).