

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Тисульский детский сад №5

ПРИНЯТО:
Педагогический совет
Протокол №1
От «30» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующая
Т.А.Ильина
Приказ №279
От «30» 08 2017 г.

**Рабочая программа
по образовательной области
« Физическое развитие»
для детей от 3 – 7 лет
(срок реализации 1 год)**



Автор-составитель: Шестакова Е.А.

Содержание	Стр.
Пояснительная записка	3
Цель программы	4
Принципы построения программы по ФГОС	4
Образовательная нагрузка в соответствии с санпином 2.4.1.3049-13	5
Двигательный режим	6
Структура физкультурного занятия в спортивном зале	7
Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	8
Формы организации двигательной деятельности	9
Физкультурно-оздоровительная деятельность	11
Интеграция образовательных областей	12
Программно – методическое обеспечение	
План физкультурно – оздоровительных и профилактических мероприятий	13
Содержание программы по физической культуре по возрастным группам	14
Педагогическая диагностика освоения образовательной области физическая культура	34
Взаимодействие со специалистами (перспективный план работы)	37
Взаимодействие с родителями (перспективный план работы)	40

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- ◆ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- ◆ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- ◆ Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- ◆ СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ◆ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- ◆ Примерной основной общеобразовательной программой «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ Москва, 2017;
- ◆ Основной общеобразовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения Тисульского детского сада №5

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), 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; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

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

Принципы построения программы по ФГОС:

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

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ
С СанПиНом 2.4.1.3049-13**

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время	Количество НОД в год / время
Младшая группа	2 / 30 минут	60 / 900 минут
Средняя группа	2 / 40 минут	60 / 1 200 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут
Подготовительная к школе группа	2 / 60 минут	60 / 1 800 минут

Двигательный режим

№	Формы работы	Периодичность	Длительность			
			младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5 мин	8 мин	10 мин	12 мин
2	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Физкультурное занятие на улице	3 раза в неделю	—	—	25 мин	30 мин
4	Физ. минутки во время занятий	Ежедневно	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
5	Гимнастика после сна + дорожка здоровья	Ежедневно	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин
6	Прогулки с включением п/игр	Ежедневно	3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа
7	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин
8	Оздоровительный бег	Ежедневно	3 мин	5 ми	6 мин	7 мин
9	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
10	Дни здоровья	2 раза в год	30 мин	30 мин	40 мин	40 мин
11	Музыкально-ритмические движения	Ежедневно	1-2 мин	2-3 мин	3 мин	3 мин
12	Физ. досуги	1 раз в месяц	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
13	Спорт. праздник	1 раз в квартал			30-40	30-40 мин

					мин	
14	Экскурсии	1 раз в квартал		30	1	1
				мин	час	час
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	В зависимости от индивидуальной потребности детей			
16	Танцевальный кружок	4 раза в неделю			30	30
					мин	мин

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

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

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

11 мин. - младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5 мин. - младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1 - традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 - тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 - сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 - с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней гимнастике, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

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

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

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

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки,

перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

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 скоков; 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 плоскостопия
- 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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упоры, седы, перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. 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 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.

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

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

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

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.

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.

План физкультурно – оздоровительных и профилактических мероприятий.

№	Мероприятия	группа	время	ответственные
Физкультурно – оздоровительная работа				
1	Утренняя гимнастика	Все	ежедневно	инструктор
2	Физкультурные занятия	все	2 раза в неделю	инструктор
3	Физкультурное занятие на улице	Ст - подгот.	1 раз в неделю	инструктор
4	Дыхательная гимнастика	все	ежедневно	Инструктор, воспитатели
5	Точечный массаж	старшие	1 раз в день	Инструктор, воспитатели
6	Физ. минутки во время занятий	все	ежедневно	воспитатели
7	Гимнастика после сна	все	ежедневно	воспитатели
8	Прогулки с включением п/игр	все	ежедневно	Воспитатели
9	Дни здоровья	все	1 раз в квартал	Инструктор, воспитатели, медсестра
10	Спорт. праздник	все	2 раза в год	Инструктор, воспитатели
11	Гимнастика для глаз	все	ежедневно	Инструктор, воспитатели
12	Пальчиковая гимнастика	все	ежедневно	воспитатели
13	Оздоровительный бег	2-мл.- подгот.	Во время прогулки	Воспитатели, инструктор
14	Индивидуальная работа	все	ежедневно	Инструктор
15	Веселые старты	2 мл.- подгот.	1 раз в месяц	инструктор
16	Упражнения для релаксации способствующие расслаблению	все	1 раз в неделю	инструктор
Профилактика заболеваемости				
2	Поливитамины (аскорбиновая, ревит)	все	Октябрь, январь, март, апрель	Медсестра
3	Витаминизация 3-го блюда	все	ежедневно	медсестра

Закаливающие процедуры с учетом состояния здоровья ребенка				
1	Босохождение после сна	все	ежедневно	Воспитатели
2	Массаж стоп-«дорожки здоровья»	все	ежедневно	Воспитатели, инструктор
3	Водные процедуры (умывание холодной водой)	все	ежедневно	воспитатели
4	Сухое обтирание после сна	все	ежедневно	Воспитатели
5	Воздушные и солнечные ванны	все	В летний период	Воспитатели
6	Фитонцидотерапия (использование бактерицидных свойств чеснока и лука)	все	В осеннее – зимний период	Воспитатели, медсестра
7	Контрастное обливание ног	все	Июнь-август	воспитатели

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

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

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

Прыжки.

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

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

Ползание и лазание.

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

- развитие гибкости позвоночника
 - укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.
- Метание, катание, бросание и ловля мяча.

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

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

Равновесие.

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

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

Построения и перестроения.

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

Психофизические качества.

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

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ

- свободное
- в рассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу
- в круг
- в полукруг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в 2-3 звена по ориентирам

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий
- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад

- В горку и с горки

БЕГ

- В колонне
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку
- В разных направлениях
- С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.
- По прямой и по извилистой дорожке
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления
- С ловлей и увертыванием
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)
- В медленном темпе (50-60 с.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места
- В плоский обруч, лежащий на полу
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол

- Под веревку, дугу высотой 40 см.
- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
- Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- По наклонной лестнице
- Под между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
- Ходьба по извилистой дорожке
- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):

- вперед-назад
- вверх
- в стороны

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Догони мяч
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик
- У медведя во бору
- Бегите к кубику
- Мыши в кладовой

- Поезд
- Трамвай
- По ровненькой дорожке
- Найди свой домик
- Наседка и цыплята
- Птичка и птенчики
- Воробышки и кот
- Кролики
- Найди свой цвет
- Птички в гнездышке
- Найди свою пару
- Кот и мыши
- Лягушата
- Курочка-хохлатка
- Горелки
- Жмурки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Прыгни-присядь
- Разложи-собери

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивании;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

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

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться 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.

При прыжках происходит:

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

Ползание и лазание.

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

При ползании и лазанье происходит:

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

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). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

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

Равновесие.

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

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

Построения и перестроения.

Учить строиться в 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.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное
- В рассыпную
- В полукруг
- В колонну по одному, по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- По кругу с переменной направлением
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая - назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- В длину последовательно через 4-6 линий
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20-30 см.
- Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.

- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно

- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- вверх-вниз, смена рук
- махи рук (вперед-назад, перед собой)
- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)
- сжимание и разжимание пальцев
- вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте и с продвижением
- галоп

ИГРЫ

- Найди себе пару
- Пробеги тихо-громко
- Огуречик, огуречик
- Котята и щенята
- «Мыши и кот»
- Цветные автомобили
- Совушка
- Мы веселые ребята
- Самолеты
- Лиса в курятнике
- У ребят порядок свой
- Карусели
- Проводник и заяц

- Птичка и птенчики
- У медведя во бору
- Перелет птиц
- Зайки в огороде
- Бездомный заяц
- С кочки на кочку
- Охотники и заяц
- Холодно-жарко
- Дракон (удав)
- Зайцы и волк

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

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

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

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

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

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.

При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

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

Равновесие.

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

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

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.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну по одному, парами
- В круг, полукруг, круг в круге
- В диагональ
- В рассыпную

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В две колонны

- В два круга
- По диагонали
- «Змейкой»

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Широким шагом
- В полуприсяде
- Со сменой положения рук
- Перекатом с пятки на носок
- В колонне с перестроением в пары
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3-4 м.
- Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- Высоко поднимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)
- На скорость 20-30 м.
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 60-80 см.
- Из обруча в обруч
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком
- В высоту с разбега 20-40 см.
- В длину с разбега 100 см.
- Через вращающуюся скакалку
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
- На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг
- На возвышение 20 см. с места

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке

- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
 - Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
 - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
 - Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
 - Ходьба по скамейке приставным шагом
 - Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед
- ### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук:

- одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)
- вращения

Положения и движения ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Ловля обезьян
- Прыгни-присядь
- Охотники и утки
- Разложи и собери
- Кто скорее к кегли
- Не оставайся на полу
- Жмурки
- Дорожка препятствий
- Стоп
- Ловкая пара
- Перелет птиц
- Мышеловка

- Рыбак и рыбки
- Перемени предмет
- Два Мороза
- Снайпер
- Не попадись
- Ловишка, лови ленту
- Третий лишний
- Охотники и звери
- Ловишки с ленточками
- Вышибала
- Цепи-цепи
- Горелки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Бег под скакалкой
- Караси и щука

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры;

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. 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 сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

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

Лазание.

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

При ползании и лазанье происходит:

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

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, 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.

Продолжать упражнять детей 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.

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.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг
- в несколько колонн
- в шеренгу
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый-второй» в две шеренги

ХОДЬБА

- Скрестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед
- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.
- Продолжительная 40-45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
- Из разных стартовых положений
- На скорость 30 м.
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- Вверх, смещая ноги вправо, влево
- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- В длину с места 80-100 см.
- Вверх и вниз по наклонной доске
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты с поворотом на 180*
- С высоты спиной вперед
- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40-50 см.
- В длину с разбега 170-190 см.
- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной назад по скамейке
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- По полу на животе, на задних четвереньках
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали
- Перелезание через препятствие
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- Балансирование на большом набивном мяче

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- -поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- - отставляя одну ногу назад на носок
- - прижимаясь к стене
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам
- поднимать и опускать плечи
- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
- разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам
- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
- вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться
- прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол)
- пробовать присесть и встать на одной ноге
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении
- перекатываться в положении группировки на бок
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой

- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Мышеловка
- Удочка
- Мы веселые ребята
- Передача мяча назад над головой в колонне
- Перелет птиц
- Гуси-Лебеди
- Ловишки с ленточками
- Пожарные на учении
- Не оставайся на полу
- Найди свою пару
- Медведь и пчелы
- Совушка
- Хитрая лиса
- Найди свой цвет
- Кто скорее до кегли
- Охотники и зайцы
- Перебежки
- Космонавты
- Поймай ленту
- Бег по расчету
- Переправься по кочкам
- Караси и щука
- Третий лишний
- Бег под скакалкой
- Горелки
- Проводник и заяц
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Ловля обезьян

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников

Педагогическая диагностика освоения образовательной области

Физическая культура

В начале и конце каждого учебного года проводится диагностика физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом диагностики, включающая основные физические качества.

Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью воспитателя по физической культуре.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств
Ходьба парами по кругу, в разных направлениях (чередуются с бегом)
Ходьба и ползание по скамейке. Высота 15 – 20 см.
Прыжки через «ручеек» ширина 15-20 см.
Спрыгивание с предметов высота 15-20 см.
Подлезание под гимнастическую дугу (палку, веревку)
Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель.

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м., с	3,3-2,4	3,4-2,6
Прыжки в длину с места, см	60-90	55-93
Метание мешочка правой рукой, м	3,9 - 5,7	3,0 - 4,4
Метание мешочка левой рукой, м	2,4 - 4,2	2,5 - 3,5
Гибкость, см	1-4	3-7

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	9,2-7,9	9,8-8,3
Прыжки в длину с места, см	100-110	95-104
Метание мешочка правой рукой, м	7,6 см.	3,3 - 5,4
Метание мешочка левой рукой, м	3,3 - 5,3	3,0 - 4,7
Гибкость, см	2-7	4-8

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	9,2 - 7,9	9,8 - 8,3
Прыжки в длину с места, см	116 - 128	111 - 123
Метание мешочка правой рукой, м	7,6 см.	3,3 - 5,4
Метание мешочка левой рукой, м	3,3 - 5,3	3,0 - 4,7
Гибкость, см	3 - 6	4 - 8

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	
1 балл	ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает
2 балла	ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки
3 балла	ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
4 балла	ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
5 баллов	ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 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 инструктора по физической культуре и воспитателя
Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), 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 так же 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.

Перспективный план работы с педагогами

Сентябрь

Педсовет «Оценка актуального состояния развития детей».

Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.

Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы.

Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительной работы с учётом результатов диагностики.

Октябрь

Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики.

Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья».

Ноябрь

Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию».

Декабрь

Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении гимнастики»

Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.

Январь

Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие.

Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах.

Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.

Февраль

Провести совместное развлечение детей с родителями «День защитника Отечества».

Провести развлечение для детей средних групп «Дружно, весело играя мы здоровья прибавляем».

Март

Провести музыкально-спортивное развлечение для старших и подготовительных групп «Масленица!».

Провести спортивный праздник для средних групп «Как зима с весной встретилась».

Апрель

Провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха» для детей старших и подготовительных групп.

Провести развлечение «Цирк» для детей средних групп».

Май

Провести диагностику физического развития детей.

Провести досуг для средних групп «Веселые старты».

Июнь

Провести музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.

Июль

Провести спортивный праздник «Слева –лето, справа - лето, до чего ж приятно это» для детей средних групп.

Провести развлечение для старших и подготовительных групп «День Нептуна».

Август

Провести для старших и подготовительных групп Малые Олимпийские игры

Провести развлечение для средних групп «Наперегонки с летом».

Ежемесячно

Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми.

Проводить спортивные развлечения.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

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

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

Перспективный план работы с родителями

Сентябрь

Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня».

Организовать фотовыставку «Отчет о проведении летней оздоровительной компании 2014».

Подготовить материал для наглядной агитации «Физкультурный уголок дома».

Октябрь

Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования.

Ноябрь

Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях».

Декабрь

Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка».

Познакомить родителей с программными задачами и содержанием работы на квартал.

Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия».

Январь

Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Зимние чудеса». Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года.

Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».

Показ физкультурного занятия на родительском собрании в группах.

Февраль

Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества».

Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой».

Март

Консультации «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей».

Оформить фотовыставку о развлечении «Масленица!».

Апрель

Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Мама, папа, - спортивная семья».

День открытых дверей.

Май

Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.

Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года.

Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом».

Июнь

Оформить фотовыставку о празднике, посвященном Дню Защиты детей

Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми.

Июль

Оформить фотовыставку о празднике «Слева - лето, справа - лето, до чего ж приятно это».

Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период.

Август

Провести консультации для родителей «Причины детского дорожно-транспортного травматизма».

Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям.

Ежемесячно

Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов.

Программно – методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 80 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 112 с.