

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№203 «Детский сад комбинированного вида»**

Принято:
Педагогическим советом №1
Протокол № 1
от 25.08.2021г.



Утверждено:
Заведующей МАДОУ № 203
Пуртовой И.В.
«25» августа 2021г.

Рабочая программа по физической культуре

Составители:
Заведующая МАДОУ № 203 И.В. Пуртова
Зам.зав.по ВМР Н.А. Бабаева

Кемерово 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Целевые ориентиры образовательной деятельности.....	4
1.4. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.5. Формы работы.....	5
1.6. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями.....	5

2. Содержательный раздел

2.1. Физкультурные занятия. Утренняя гимнастика. Праздники и досуги	
2.1.1. Структура физкультурного занятия	7
2.1.2. Структура занятия на воздухе.....	7
2.1.3. Структура и содержание утренней гимнастики.....	8
2.1.4. Физкультурный досуг.....	9
2.1.5. Физкультурный праздник.....	11
2.2. Содержание программы по возрастам	
2.2.1. Первая младшая группа (2-3 года).....	12
2.2.2. Вторая младшая группа (3-4 года).....	15
2.2.3. Средняя группа (4-5 лет).....	19
2.2.4. Старшая группа (5-6 лет).....	24
2.2.5. Подготовительная к школе группа (6-7 лет).....	29
2.3. Взаимодействие со специалистами, с родителями	
2.3.1. Взаимодействие со специалистами.....	35
2.3.2. Взаимодействие с родителями.....	36
2.4. Мониторинг освоения образовательной области физическая культура	
2.4.1. Мониторинг освоения образовательной области физическая культура.....	37
2.4.2. Методика определения физической подготовленности детей.....	38

3. Организационный раздел

3.1. Планирование образовательной деятельности.....	42
Учебный план МАДОУ №203 «Детский сад комбинированного вида»	
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	42
Список используемой литературы.....	45
<i>Приложение 1. Расписание утренней гимнастики</i>	
<i>Приложение 2. Расписание занятий по ФИЗО</i>	
<i>Приложение 3. Расписание занятий ФИЗО на воздухе</i>	
<i>Приложение 4. Подражательные движения</i>	
<i>Приложение 5. Комплекс утренней гимнастики</i>	
<i>Приложение 6. Перспективный план. Комплекс занятий по ФИЗО</i>	
<i>Приложение 7. Физкультурные праздники и досуги</i>	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования.

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Уставом и нормативными документами МАДОУ №203 «Детский сад комбинированного вида»;

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПин 2.4.1.3049-13;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

В данной рабочей программе представлены занятия по физической культуре, которые построены по общепринятой структуре и включают комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и без, обучение основным видам движений, подвижные и малоподвижные игры. Также представлены комплексы утренней гимнастики, календарно-тематические планы физкультурных занятий на воздухе и физкультурных досугов.

Во всех возрастных группах созданы условия для физического развития детей: оборудованы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный, тренажерный залы для занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию и развитию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Целевые ориентиры образовательной деятельности

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок 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;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

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

- ребёнок 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 личной гигиены.

1.4. Принципы и подходы к формированию программы

1. Принцип научности предполагает подкрепление всех мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

2. Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

3. Принцип интеграции: организация работы по ФИЗО осуществляется в тесном единстве с другой образовательной деятельностью в ДОО.

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

7. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

8. Принцип результативности предполагает получение положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5. Формы работы

1. Физкультурное занятие. Проводится 1 раз в неделю в помещении, на воздухе - 1 раз в неделю. Продолжительность в зависимости от возрастных групп.

2. Утренняя гимнастика. В спортивном и музыкальном залах ежедневно. Проводят инструктор по ФИЗО, воспитатель, музыкальный руководитель.

3. Прогулки. Ежедневно с гибким двигательным режимом для каждой группы.

4. Система закаливающих мероприятий. С преобладанием воздушных ванн в любое время гола

5. Спортивные праздники - 2 раза в год. Помогают каждому ребенку познавать свои возможности и способности к разным видам спорта.

6. Спортивные досуги – 1 раз в месяц. Проводятся с целью обобщения и закрепления полученных на физкультурных занятиях двигательных умений и навыков.

7. Работа с родителями. Для осуществления преемственности между детским садом и семьей по физическому воспитанию. Ежегодно, традиционно в ДОО проводится День здоровья совместно с родителями.

8. Наглядная пропаганда по физическому воспитанию. Ознакомление родителей с результатами антропометрии детей, рекомендации, выставки, открытые занятия и другое.

1.6. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями

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

Образовательна	Задачи
-----------------------	---------------

я область	
«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 моментов 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.
«Художественно-эстетическое развитие»»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«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.
«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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Физкультурные занятия. Утренняя гимнастика. Праздники и досуги.

2.1.1. Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе физкультура проводится 1 раз в неделю в зале, 1 раз – на воздухе.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 10 мин. - 1-я младшая группа
- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них, вводная часть:

(разминка)

- 1 мин. - 1-я младшая группа,
- 3 мин. - 2-я младшая группа,
- 4 мин. - средняя группа,
- 6 мин. - старшая группа,
- 8 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды

движений, подвижная игра):

- 8 мин. - 1-я младшая группа,
- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 14 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнение на расслабление, восстановления дыхания):

- 1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.1.2. Структура занятия на воздухе

Второе физкультурное занятие проводится на улице.

При составлении конспектов занятий на воздухе 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 мин. - 1-я младшая группа,
- 1,5 мин. - 2-я 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)

- 9 мин. - 1-я младшая группа,
- 13,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

2.1.3. Структура и содержание утренней гимнастики

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях.

Утренняя гимнастика начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5–12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату (1 мл.гр.). Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: *вводную, основную и заключительную.*

В первой, *вводной части* включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и в рассыпную или в сочетании с прыжками.

Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, *основной части* ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех общеразвивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

2.1.4 Физкультурный досуг

Физкультурный досуг проводится один раз в месяц. Организуется во второй половине дня. В каникулы, а также в летнее время, физкультурный досуг может проводиться и первой половине дня, после завтрака.

Примерные схемы построения физкультурного досуга

Младший дошкольный возраст.

1. Приглашение детей на спортивную площадку.
2. Игровые задания для всей группы (пройти по мостику, пробежать змейкой между деревьями и кустами).
3. Подвижная игра.
4. Сюрпризный момент.
5. Выполнение общеразвивающих упражнений.
6. Общегрупповые упражнения в разнообразных основных движениях (ходьба и бег на четвереньках, лазанье по поваленному дереву).
7. Подвижная игра.
8. Игра малой подвижности.

Второй вариант:

1. Сюрпризный момент (появление литературного героя).
2. Выполнение обще развивающих упражнений с крупными предметами (надувными мячами).
3. Игровые задания для всей группы (допрыгнуть до колокольчика, пролезть в обруч).
4. Подвижная игра.
5. Общегрупповые игровые упражнения (сбей кеглю).
6. Награждение сувенирами.

Третий вариант:

1. Загадка, сюрпризный момент.
2. Общегрупповое упражнение в основных движениях (ходьба по бревну, по наклонной доске).
3. Выполнение обще развивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками).
4. Общегрупповые упражнения в разнообразных движениях(прыжки через

ручеек, подскоке на одной' ножке по узенькой дорожке).

5 Подвижная игра.

6. Успокаивающий момент (ходьба на носочках) или малоподвижная игра «Кто тише».

Средний дошкольный возраст.

Следует постепенно вводить в содержание досуга игры с элементами соревнования - «Кто быстрее доскачет до коня», «Кто быстрее наполнит ведро шишками», «Чья команда быстрее построится» и т.д. При составлении содержания следует помнить об активном участии каждого ребенка в играх и упражнениях.

Первый вариант:

1. Сюрпризный момент (телеграмма, встреча с литературными героями).

2. Игровое задание для всей группы

3. Игровое упражнение для всей группы

4. Хороводная игра.

5. Соревнование двух команд (упражнения в равновесии и метании в горизонтальную цель, гонки на санках и т.д.).

6. Награждение победителей и всех участников физкультурного досуга.

Второй вариант:

1. Приглашение на спортивную площадку..

2. Выполнение общеразвивающих упражнений.

3. Подвижная игра.

4. Соревнования двух команд.

5. Индивидуальные соревнования.

6. Награждения всех участников.

Третий вариант:

1. Сюрпризный момент, приглашение в зал.

2. Подвижная игра.

3. Аттракционы: индивидуальные и групповые.

4. Подвижная игра.

5. Малоподвижная игра.

Четвертый вариант:

1. Вход в зал под музыку.

2. Свободные движения под легкую ритмичную музыку.

3. Выполнение общеразвивающих упражнений.

4. Сюрпризный момент (появление сказочного персонажа).

5. Аттракционы: участвуют подгруппы 4-5 человек.

6. Соревнования двух команд.

7. Награждение всех детей.

8. Произвольные танцы под музыку.

Старший дошкольный возраст.

В старшем дошкольном возрасте, в отличие от младшего, физкультурные

досуги строятся на играх соревновательного характера, эстафетах, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов.

Примерная схема построения физкультурного досуга.

Первый вариант:

1. Приветствие команд.
2. Соревнование команд (игры с элементами соревнования или игры упражнения соревновательного характера).
3. Соревнование капитанов
4. Показательные выступления команд (общеразвивающие упражнения с мелкими предметами).
5. Подведение итогов.

Второй вариант:

1. Сюрпризный момент (письмо с приглашением на спортивную площадку, участок, зал)
2. Показательные выступления (упражнения с цветами, снежинками, листьями).
3. Общегрупповая подвижная игра.
4. Эстафета.
5. Малоподвижная игра.

Третий вариант:

1. Танцевальные упражнения, хоровод.
2. Общегрупповая подвижная игра.
3. Атрикционы.
4. Эстафета.
5. Сюрпризный момент.

2.1.5 Физкультурный праздник

Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

Физкультурный праздник проводится в соответствии с Годовым планом детского сада в *средней, старшей и подготовительной к школе группах* - два раза в год. Периодичность проведения, продолжительность (в пределах 40 минут) дифференцируется в зависимости от возраста детей, условий проведения, задачи и содержания праздника.

Традиционно проводится 1 раз в год совместно с родителями.

3. 2. Содержание программы по возрастам

2.2.1. Первая младшая группа (2-3 года)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега.

Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

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

Прыжки.

Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит: - укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища - тренировка глазомера - тренировка координации движений - развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазанье.

Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит: - развитие гибкости позвоночника - укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: - укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей - развитие глазомера, меткости - развитие координации движений - развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается: - чувство равновесия - вестибулярный аппарат, - собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам. Психофизические качества. Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

Картотека основных видов движений и упражнений.

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное построение
- В круг по зрительным ориентирам
- В колонну по зрительным ориентирам
- Шеренгу по зрительным ориентирам
- Парами

ХОДЬБА

- Стайкой за воспитателем в заданном направлении
- По кругу, взявшись за руки
- Парами, взявшись за руки
- В разных направлениях
- По дорожке шириной 20 см.
- Между предметами
- В колонне друг за другом не большими группами и всей группой

БЕГ

- Стайкой на расстояние до 10 м
- В разных направлениях небольшими группами и всей группой
- За предметом или с ним
- В колонне не большими группами и всей группой
- По кругу
- Между двумя линиями
- В медленном темпе 30-40 с

ПРЫЖКИ

- Ритмические приседания и выпрямления
- Подпрыгивание на двух ногах
- Вверх
- На двух ногах, пытаюсь продвигаться вперед
- В длину с места
- В глубину

КАТАНИЕ

- Мяча с горки или ската и бег за ним •
- Мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
- Мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками снизу вперед и вверх
- От груди двумя руками вперед
- Воспитателю
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- Большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель

- Маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см.
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- Маленького мяча с расстояния до 1 м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках в разных направлениях
- На четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м.)
 - По дорожке между двух линий
 - Под веревку, дугу высотой 30-40 см.
 - Через бревно, лежащее на полу
 - По стремянке произвольно
 - Попытки влезания на вертикальную лестницу и спзания с нее любым удобным способом.

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2-2,5 м.)
 - Ходьба по доске, положенной на землю
 - Ходьба по наклонной доске шириной 25 см. (один конец приподнят на 1520 см.)
 - Влезание на гимнастическую скамейку (высота 25 см.) и спзание с него
 - Перешагивание через препятствия
 - Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой
 - Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 х 50 см., высота 15 см.)
 - Перешагивание из обруча в обруч
 - Ходьба по гимнастической скамейке
 - Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол
 - Последовательное перешагивание через различные предметы, положенные на расстоянии 20 см. один от другого
 - Медленное кружение на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Мышка и слон
- Пузырь
- Птички и кот
- Самолеты
- Солнышко и дождик
- Курочка-хохлатка
- Птички в гнздышке
- Поезд
- Прокати большой мяч
- У медведя во бору
- Воробышки и автомобильным

- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик
- Трамвай
- Лягушата
- С кочки на кочку
- Найди свой цвет
- Сова и мышки
- По ровненькой дорожке
- Мышки в кладовой
- Каравай
- Черный кот
- Сигналы светофора
- Спрячь игрушку и найди

2.2.2. Вторая 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 спуск 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, однонаправленные):

- 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 спрыгиваниях
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цель.
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола.
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

2.2.3. 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. Психологические 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 соизмерять 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 чередуя шаг, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

2.2.4. 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, 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 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.

2.2.5. 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, слезание 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-медвежьи (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 схватившись 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 ищут
- 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, кольцеброс 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.

2.3. Взаимодействие со специалистами, с родителями

2.3.1. Взаимодействие со специалистами

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

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы 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 «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей во всех образовательных областях, а также режимных моментах.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

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

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

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:

- на эмоции детей;

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

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

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

2.3.2. Взаимодействие с родителями

Цель работы 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.

В группах оформлены информационные родительские уголки, где систематически обновляется и пополняется информация по физическому воспитанию детей в семье и их физическому развитию.

Ежегодно, традиционно в ДОО проводится праздник совместно с родителями.

2.4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»

2.4.1. Мониторинг освоения образовательной области

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг 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 мониторинга, 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 инструктора по физической культуре.

Определение физической подготовленности

(«Успех». «Мониторинг достижения детьми планируемых результатов»: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе/ Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Е. Клопотова и др..)

№	Показатели	Пол	Возраст				
			3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Лазание (вверх-вниз по гимнастической лестнице) 2-я младшая группа по лестнице-стремянке	м	1,5м	2м	2,5м	2,5м	2,5 м
		д	1,5 л	2м	2,5м	2,5м	2,5м
2	Прыжок в длину с места (см)	м	42—65	53—76	79—95	90—105	92—110
		д	38—64	51—74	75—92	80—100	82—105
3	Дальность броска, правой рукой (м)	м	1,8—3,5	2,5-4,0	4,0—5,5	5,0—7,0	7,0—9,5
		д	1,5—2,5	2,5—3,5	3,0—4,5	4,0—5,5	5,0—6,5
4	Дальность броска левой рукой (м)	м	1,6—3,0	2,0—3,5	2,5—4,0	4,0—5,5	5,0—6,5
		д	1,3—2,0	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—4,5	4,0—5,5
5	Метание мяча из-за головы (1 кг/см)	м	50—90	80—100	100—125	130—200	210—290
		д	35—70	45—80	80—125	110—180	200—250
6	Прыжок в высоту с места (см)	м	—	—	15—20	20—25	25—40
		д	—	—	15—20	20—25	25—40
7	Прыжок в высоту с разбега (см) (обследование проводить 1 раз в год в апреле или мае)	м	—	—	40—50	40—50	40—60
		д			40—50	40—50	40—60
8	Ловкость, подбрасывание и ловля мяча (количество)	м	—	—	15—20	20—25	25—40
		Д	—	—	15—20	20—25	25—40
9	Сила, подъем из положения лежа на спине (количество)	м	—	—	—	18—25	18—25
		д	—	—	—	15—22	15—22
10	Время бега на 30м с	м	—	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
		д	—	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3

3.4.1. Методика определения физической подготовленности детей

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

(по Руновой М.А.)

Ловкость

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами,

с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Младший возраст. 1. И.п: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст: 1. И.п: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх; 3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. и.п: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно(вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки перед собой (прицеливание).
2. Бросок: а) резкое движение рукой вниз-вверх; б) попадание в цель.

Средний возраст.

1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание).
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую - на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую - на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль

Младший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах: небольшой поворот вправо.

3. Бросок с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука - вверх-вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой, 1998)

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности Учебный план

МАДОУ №203 «Детский сад комбинированного вида»

Наименование образовательной деятельности	1-я мл. группа /2-3 года/		2-я мл. группа /3-4 года/		Средняя гр. /4-5лет/		Старшая гр. /5-6 лет/		Подготовительная гр. /6-7 лет/		
	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	
	<i>Физическое развитие</i>										
Физическая культура	2	54	2	54	2	54	2	54	2	54	

3.2. Материально-техническое обеспечение

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ
Музыкальный центр
Шведская стенка (деревянная)
Мат поролоновый
Скамья гимнастическая
Сетка для окон
Доска с ребристой поверхностью
Дуги для подлезания
Конусы
Гимнастический коврик
Зеркало для зала
Шкаф для пособий полуоткрытый
Шкаф для пособий закрытый
Стеллаж для пособий
Корзины для инвентаря
Стол взрослый
Стул взрослый
Часы
Ковер
Шторы или жалюзи (комплект)
Шкаф для одежды
Спортивно – игровое оборудование для занятий в зале
Спортивно- игровое оборудование для физкультурных занятий на воздухе
Облучатель бактерицидный
Контейнер для хранения мечей
Умывальная раковина (умывальник)
Лампа «Соллюкс» - настольная

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ УЛИЧНЫХ ПЛОЩАДОК

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА
Наименование оборудования
Веранда (теньевые навесы)
Горка
Качели - балансир
Песочница с закрывающейся крышкой
Гимнастическая лестница
Комплекс для организации сюжетно-ролевых игр (корабль, автомобиль, ракета, домик и т.д.)П
Стойка для лазания, оборудование для пролезания
Скамьи для детей
Стол для игр
Урна

ОБЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПЛОЩАДКА
Наименование оборудования
Оборудование для подвижных игр
Гимнастическое оборудование и спортивные снаряды
Беговая дорожка
Полосы препятствий
Баскетбольные стойки

Содержание физкультурных уголков в группах:

1. Теоретический материал (картотеки):
2. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр (эмблемы, оборудование)
3. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
 - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
 - коврики и массажные дорожки с рельефами, ребристые дорожки, с резиновыми шипами и т. д.
 - бросовой материал (шишки, яйца от киндер сюрпризов и т. д.)
 - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
 - мячики – ежики;
4. Для игр и упражнений с прыжками:
 - скакалки;
 - обручи;
 - шнуры;
 - бруски.
5. Для перешагивания:
 - бруски деревянные.
 - грибочки и т.д.
6. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием (кольцеброс; мячи резиновые разных размеров; мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы); кегли)
7. Оборудование для упражнений с дыханием

8. Оборудование для массажа
9. Выносной материал (по возрасту детей)

Ссылка на перечень оборудования во всех возрастных группах МАДОУ №203 «Детский сад комбинированного вида»: предметно-пространственная среда в группах.

Список используемой литературы

1. Березина Н.О., Бурлакова И.А., Клопотова Е.Е. и др. Успех. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе. – 2-е изд. М.: Просвещение, 2012.- 127с.
2. Глазырина Л.А., Овсянкина В.А. Программа «Физическая культура - дошкольникам» - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод.пособие для воспитателей и родителей/ Н.П.Кочетова.- 2-е изд.-М.: Просвещение, 2008.-112с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – 3-е изд., перераб. – М. Просвещение, 1986. – 304с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. _ М: Просвещение, 1983. – 224с.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.
7. Соломенникова Н. М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2013. – 135с.
8. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада._ М.: Просвещение, 1983.- 191с.
9. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед.училищ. – М.: Просвещение, - 208с.
10. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие. _ М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. -72с.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.

Утренняя гимнастика

№ п/п	Название группы возраст	Непогода		Хорошая погода
		Большой зал	Тренажер. зал	
		<i>7.40-7.50 в/у, проветривание</i>		8.05-8.15 разминка и пробежка на свежем воздухе
2	Топтыжка (I мл.гр.)		7.50.-7.55	
3	Умка (I мл. гр.)		7.55-8.00	
		<i>8.00-8.30 в/у, проветривание</i>		8.00-8.30
4	Колобок(2 мл. лог. гр) Ладушки (2 мл.гр) Золотая рыбка (2 мл.гр.)	<i>7.30-7.55 в/у, проветривание</i>		
		7.55-8.00		
5	Теремок (сред. лог. гр) Петушок (сред.гр) Репка (сред. гр.)	8.05-8.10		
6	Белочка (ст.гр) Дюймовочка (ст. лог.гр.) Красная шапочка (ст. гр.)	8.10 – 8.20		
7	Аленушка (подг. гр.) Гномик (подг. лог. гр.) Солнышко (подг. гр.)	8.20 - 8.30		
		<i>8.30-9.00 в/у, проветривание</i>		

Приложение 2.

Утверждаю:
 Заведующая МАДОУ №203
 _____ М. Н. Сажинова
 « ____ » _____ 201 ____ г

Расписание занятий по ФИЗО

№ п/н	Группа	д\недели	Время		Проветривание
			Большой зал	Тренажерный зал	
1.	Золотая рыбка	<i>Понедельник</i>	9.00-9.20		8.50-9.00 проветривание, в/у
2.	Красная шапочка	<i>Понедельник</i>	9.30-9.50		9.20-9.30 проветривание, в/у
3.	Гномик	<i>Понедельник</i>	10.00-10.25		9.50-10.00 проветривание, в/у
4.	Солнышко	<i>Понедельник</i>	10.35-11.00		10.35-10.45 проветривание, в/у
5.	Золотой петушок	<i>Понедельник</i>	11.10-11.40		11.00-11.10 проветривание, в/у
6.	Репка	<i>Понедельник</i>		15.10-15.25	15.00-15.10 проветривание, в/у
7.	Ладушки	<i>Понедельник</i>		15.45-16.00	15.25-15.45 проветривание, в/у
8.	Колобок	<i>Вторник</i>		15.10-15.25	15.00-15.10 проветривание, в/у
9	Дюймовочка	<i>Вторник</i>	15.00-15.20		14.50-15.00 проветривание, в/у
10	Алёнушка	<i>Вторник</i>	15.30-15.55		15.20-15.30 проветривание, в/у
11	Белочка	<i>Вторник</i>	16.05-16.35		15.55-16.05 проветривание, в/у
12	Теремок	<i>Четверг</i>	15.10-15.40		15.00-15.10 проветривание, в/у
13	Умка	<i>Пятница</i>		9.00-9.10	8.50-9.00
14	Топтыжка	<i>Пятница</i>		9.20-9.30	9.10-9.20

Приложение 3.

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №203
_____ М. Н. Сажинова
« ____ » _____ 201__ г

**Расписание занятий
ФИЗО на воздухе**

№ п/н	Группа	д\недели	Время НОД
1.	Топтыжка	<i>Понедельник</i>	15.50-16.00
2.	Умка	<i>Понедельник</i>	16.00-16.10
3.	Золотая рыбка	<i>Понедельник</i>	16.30-16.45
4.	Ладушки	<i>Понедельник</i>	10.00-10.15
5.	Теремок	<i>Вторник</i>	10.00-10.20
6.	Гномик	<i>Вторник</i>	10.30-11.00
7.	Солнышко	<i>Вторник</i>	16.00-16.30
8.	Петушок	<i>Среда</i>	10.00-10.20
9.	Белочка	<i>Среда</i>	10.30-10.55
10.	Алёнушка	<i>Среда</i>	11.00-11.30
11.	Красная шапочка	<i>Четверг</i>	10.30-10.55
12.	Дюймовочка	<i>Четверг</i>	10.55-11.20
13.	Колобок	<i>Пятница</i>	10.00-10.15
14.	Репка	<i>Пятница</i>	10.40-11.00

Подражательные движения

- «Мышка» - ходьба на носках, семенящим шагом.
- «Цыпленок» - ходьба на пятках, руки внизу, кисти в стороны.
- «Котенок» - ходьба с опорой рук и колен.
- «Корова» - с опорой на руки и стопы.
- «Аист» - ходьба с высоким подниманием колен, с опущенными руками.
- «Белочка» - прыжки в присяде с продвижением вперед.
- «Заяц» - прыжки на двух ногах.
- «Кенгуру» - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.
- «Лягушка» - ползание прыжковым шагом с опорой рук и стоп.
- «Паучок» - ползание вперед ногами.
- «Пингвин» - ходьба с развернутыми носками, семенящий шаг.
- «Собачка» - бег с остановками (нюхает) и поворотом головы.
- «Волк» - бег широким шагом.
- «Тигр - лев» - бег широким, прыжковым шагом.
- «Обезьяна» - бег с подскоками с ноги на ногу, пальцы расставлены.
- «Крокодил» - ползание с опорой рук.
- «Лиса» - ходьба на носочках, «крадущимся» шагом.
- «Разведчик» - ползание «по-пластунски».
- «Маугли» - прыжки с разведением ног в стороны.
- «Космонавт» - прыжки из полуприседа, руки назад, с прогибанием пуловища.
- «Лебедь» - прыжки с разбега.
- «Машина» - ползание на ягодицах.
- «Ракета» - прыжки с колен на всю ступню.
- «Рыбка» - перекаты на спине, руки «в замке» за головой, ноги прямые, сомкнуты; перекаты на живот.
- «Колобок», «Ёжик» - сгруппироваться, перекаты влево (вправо).
- «Веребочка» - бег окрестным шагом прямо, боком.
- «Спортсмен» - ходьба спортивная и др.