

**муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение г. Хабаровска «Детский сад №23»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1

от « 28 » августа 2019г.



Утверждаю
заведующий МАДОУ №23

 Е.И. Гузар

Приказ № 142/З

от « 28 » августа 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2019-2020 уч.год**

Инструктор по физическому воспитанию
Брадуцан Я.Р.

г. Хабаровск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебной программы

III. Примерный календарно - тематический план.

3.1 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 лет)

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

3.1.1. Основные задачи реализации образовательной области

3.2. СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет) РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

3.2.1. Основные задачи реализации образовательной области «Физическая культура»

3.3. СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет) РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

3.3.1. Основные задачи реализации образовательной области «Физическая культура»

3.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет) РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

3.4.1. Основные задачи реализации образовательной области «Физическая культура»
Подготовительная группа

IV. Способы проверки знаний, умений, навыков

V. Список средств обучения

VI. Список литературы

VII. Приложение

I. Пояснительная записка

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

МАДОУ № 23 осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой). М.: Мозайка – Синтез, 2010г. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2009. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2009. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2009. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2009. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозайка – Синтез, 2009. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009г. № 655. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении. СанПиН 2.4.1.3049-3. От 15 мая 2013, № 26 (с изменениями на 27 августа 2015 года). Устав МАДОУ детский сад № 23 г. Хабаровска. Федеральный государственный образовательный стандарт по дошкольному образованию Приказ № 1155 от 17.10.2013г. Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Сопутствующие формы обучения – спортивно-оздоровительный кружок «Здоровячок», спортивный кружок «Школа мяча», оздоровительный бег. Межпредметная связь осуществляется на интегрированных занятиях.

II . Содержание учебной программы

Данная программа по физическому воспитанию осуществляется со второй младшей до подготовительной группы детского сада (дети 3 года – 7 лет) Длительность занятия составляет :

15 минут – младшая группа,

20 минут – средняя группа,

25 минут – старшая группа,

30 минут = подготовительная группа.

В неделю предусмотрено 2 занятия в каждой возрастной группе, что составляет 8 занятий в месяц, за год же предусмотрено 72 занятия (Для каждой возрастной группы). Физкультурные развлечения и досуги 1 раз в месяц проводимые в физкультурном зале или на улице.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку различных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

III. Примерный календарно - тематический план.

3.1. МЛАДШАЯ ГРУППА(3-4лет)

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы*:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Перспективное планирование по физическому воспитанию 2-я младшая группа.

Месяц	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижная игра
сентябрь	В колонну	1. Обычная в колонне. 2. Высоко поднимая колени. 3. На носках.	1. стайкой. 2.В колонне за направляющим. 3.В рассыпную по залу	№1 №2	1. Прыжки вверх достать предмет. 2. Катание мячей вдаль двумя руками. 3. Прокатывание мячей друг другу Рост =2 м. 4. Ползание на четвереньках по прямой. 5. Ползание на четвереньках между предметами 6. Ходьба по прям. дорожке шир=20 см.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»
Октябрь	В круг	1.Обычная в колонне. 2. На носках. 3. Шеренгой с одной стороны площадки на другую.	1.В колонне за направляющим не обгоняя и не перегоняя 2.В рассыпную по залу	№3 №4	1. Подпрыгивание на 2-х ногах . 2. Бросание и ловля мяча в паре с воспитателем 3. Ползание на четвереньках под веревку. 4. Ходьба по доске шир=20 см. 5. Ходьба по извилистой дорожке шир=20см, дл= 4 м. 6. Кружение в обе стороны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши», «Пузырь»

ноябрь	В шеренгу	1.В колонне с подниманием колена. 2. С махом рук. 3. Широким шагом.	1.В колонне за направляющим не обгоняя и не перегоняя 2.В рассыпную по залу	№5 №6	1. Ходьба перешагивая через предметы. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. 3. Перепрыгивание 4-6 параллельных линий S= 25-30 см. 4. Спрыгивание с высоты 15-20 см. мягко приземляясь. 5. Подлезание под дугу выс=40 см.	«Пузырь» «Лохматый пес»
декабрь	В колонну	1. Обычная в колонне за направляющим 2 в присяде. 3. На носках.	1 по прямой 2.В колонне за направляющим. 3.с остановкой	№7 №8	1. Прыжки в длину с места. 2. . Перепрыгивание 4-6 параллельных линий S= 30 см. 3. Прокатывание мяча в ворота шир=50-60см 4. Подлезание в обруч, дугу не касаясь руками. 5. Ходьба по узкой дорожке шир=15-20см. 6. Перешагивание ч/з рейки лестницы лежащей на полу.	«Два морова»
январь	В круг	1.Обычная в колонне. 2. с заданием 3. приставным шагом вперед. 4.всоко поднимая колени.	1.В колонне за направляющим не обгоняя и не перегоняя 2.по извилистой дорожке	№9 №10	1. Прыжки в длину с места на 2-х ногах. 2. броски вперед м. Мяча правой и левой рукой 3. ползание по пластунски по прямой. 4. Ходьба по г/ скамье. 5. Броски мяча об пол 2-мя руками. 6. Подлезание в2-3 а обруч, дуги не касаясь руками.	«Ловишки с обручем» «Ловишки с хвостиками»

Февраль	В шеренгу	1. В колонне с подниманием колена. 2. С махом рук. 3. Обычная в колонне. 4. в колонне по ориентиру.	1. В колонне за направляющим не обгоняя и не перегоняя 2. по кругу	№1 №2	1. Спрыгивание с высоты 20 см. 2. толчком 2-х ног прыжки из обруча в обруч. 3. Подбрасывание мяча 2-мя руками пытаюсь поймать его. 4. Влезание и спуск с г/лестнице. 5. вовремя остановиться после бега по сигналу. 6. прыжки со сменой положения ног (вместе, врозь.)	«Лохматый пес»
март	В колонну Повороты в стороны переступая на месте	1. Обычная в колонне. 2. приставным шагом вперед, назад 3. На носках.	1. В колонне за направляющим. 3. меняя направление по сигналу.	№3 №4	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед 2. Прыжки в длину с места 40 см 3. Броски мяча об пол и вверх стараясь поймать 4. Подлезание ч/з предметы выс =40см не касаясь руками. 5. Ходьба по г/скамье. 6. Ходьба по мешочкам с песком на расст=20см	«Кот и мыши», «Лохматый пес»
апрель	В круг Повороты в стороны переступая на месте	1. Обычная в колонне. 2. На носках. 3. широким и мелким шагом.	1. в быстром темпе 10 метров 2. Убегать от ловящего	№5 №6	1. Прыжки с высоты 20 см на мягкое покрытие. 2. Броски мяча в горизонтальную цель 2-мя руками от груди и снизу S=1,5-2м. 3. Ползание на животе по г/самье подтягиваясь 2-мя руками. 4. Ходьба по узкой извилистой дорожке. 5. Броски б. Мяча 2-мя руками из-за головы	«Пузырь»

май	В шеренгу Повороты в стороны переступая на месте	1.обычная в колонне 2. С махом рук. 3. Широим шагом.	1.В колонне за направля ющим не обгоняя и не перегоняя 2.непрерывны й бег 50сек	№7 №8	1. Прыжки через предмет выс=5-10 см 2. Прыжки вверх доставая предмет. 3. Метание м. Мяча в горизонтальную цель 1-й рукой. 4. Остановка по сигналу после бега. 5. Влезание и спуск с г/лестницы.	«Догонялки с персонажем »
-----	--	--	---	--------------	---	------------------------------------

3.1.1. Основные задачи реализации образовательной области

«Физическая культура» 2 младшая группа

Задачи:

- 1) Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 2) Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- 3) Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игру более сложные правила со сменой видов движений.
- 4) Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- 5) Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- 6) Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- 7) Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- 8) Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет (вторая младшая группа).

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и выступает носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его

реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры являются действия с игрушками и предметами - заместителями.

Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с 1-2 ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях

отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В этом возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов - индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам - культурно - выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу года они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно - действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество

норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» Вторая младшая группа

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. ;

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через

предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

(в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м).

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Формы работы по реализации основных задач по видам физкультурной деятельности

Задачи: развитие физических качеств(скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3.2. СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы*: □ принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Перспективное планирование по физическому воспитанию средняя группа.

Месяц	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвижная игра
сентябрь	В колонну	1. Обычная в колонне за направляющим 2 в присяде. 3. На носках.	1 по прямой 2. В колонне за направляющим. 3. с остановкой	№1,2	1. Прыжки в длину с места. 2. . Перепрыгивание 4-6 параллельных линий S= 30 см. 3. Прокатывание мяча в ворота шир=50-60см 4. Подлезание в обруч, дугу не касаясь руками. 5. Ходьба по узкой дорожке шир=15-20см. 6. Перешагивание ч/з рейки лестницы лежащей на полу.	«Собери урожай»
октябрь	В круг	1. Обычная в колонне. 2. с заданием	1. В колонне за направляющим не обгоняя и не перегоняя	№3,4	1. Прыжки в длину с места на 2-х ногах. 2. броски вперед м. Мяча правой и левой рукой 3. ползание по пластунски по прямой. 4. Ходьба по г/ скамье.	«Найди место»

ноябрь	В колонну	1. приставным шагом вперед. 2. высоко поднимая колени.	1. по извилистой дорожке	№5,6	1. Броски мяча об пол 2-мя руками. 2. Подлезание в 2-3 обруча, дуги не касаясь руками. 3. вовремя остановиться после бега по сигналу. 4. прыжки со сменой положения ног (вместе, врозь.)	«Гуси-Гуси», «Рыбак и рыбки»
декабрь	В шеренгу	1. В колонне с подниманием колена. 2. С махом рук. 3. Обычная в колонне. 4. в колонне по ориентиру.	1. В колонне за направляющим не обгоняя и не перегоняя 2. по кругу	№7,8	1. Спрыгивание с высоты 20 см. 2. толчком 2-х ног прыжки из обруча в обруч. 3. Подбрасывание мяча 2-мя руками пытаюсь поймать его. 4. Влезание и спуск с г/лестнице.	«Пустое место», «Ловишки с обручем»
Январь	Повороты в право, влево на месте	1. В разных направлениях. 2. на носках на пятках. 3. с высоким подниманием бедра.	1. с переходом на ходьбу 2. в разных направлениях с ловлей и увертыванием.	№9, 10	1. подскок на месте 20 раз. 2. Подбрасывание мяча 2-мя руками из-за головы и 1-й через препятствие. 3. Перешагивание через рейки лестницы приподнятой над землей 20 см. 4. проползание «змейкой» между предметами.	«Ловишки с хвостиками», «Два мороза»

Февраль	Повороты в право, влево на месте	1. приставным в сторону, вперед, назад. 2. широким шагом. 3. на внешней стороне стопы.	1. между расставленным и предметами 2 челночный	№1,2	1. прыжки на одной ноге. 2. отбивание мяча о землю до 5 раз подряд. 3. скольжение на животе по г/скамье подтягиваясь 2-мя руками. 4. ходьба вниз и вверх по доске положенной наклонно. 5. упражнение на «велотренажере»	Эст-ты 1. Доберись и передай флаг, 2. Принеси флаг.
март	В 2 колонны за звеньевыми	1 чередованием с другими видами движения. 2. с различными положениями рук	1. непрерывный 1-1.5 мин. 2. 40-60 м в чередовании с ходьбой. 3. челночный	№3,4	1. прыжки в длину с места. 60-70 см. 2. в глубину с высоты 20-30 см. 3. метание мяча в горизонтальную цель s=2-2.5м 4. прохождение на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 5. ходьба по горизонтальному бревну.	Доберись и позвони.
Апрель	Повороты в право, влево на месте	1. с высоким подниманием колена.	1. 40-60 м в чередовании с ходьбой. 2. в быстром темпе.	№5,6	1. прыжки в длину последовательно через 6 линий. 2. метание в вертикальную цель. 3. влезание на гимнастическую стенку приставным и переменным шагом. 4. бег по доске положенной наклонно.	«Медведь и пчелы»

май	В 2 колонны за звеньевыми	1. на внешней стороне стопы. 2. чередованием с другими видами движения.	1. челночный бег. 2. между расставленным и предметами	№7,8	1. стойка на одной ноге вторая согнута и приподнята. 2 кружение в обе стороны руки на пояс. 3. лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо, влево. 4. метание в вертикальную цель. 5. лазание по г/скамье на спине подтягиваясь 2-мя руками сверху.	«Посади картошку»
-----	------------------------------	--	---	------	--	----------------------

**3.2.1. Основные задачи реализации образовательной области
«Физическая культура»
Средняя группа**

Задачи:

- 1) Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- 2) Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- 3) В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- 4) Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- 5) Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- 6) Закреплять умение кататься на велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку.
- 7) Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- 8) Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулке.
- 9) Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- 10) Во всех формах организации двигательной активности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- 11) Приучать к выполнению действий по сигналу.

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

Средняя группа

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой

ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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

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

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

Формы работы по реализации основных задач по видам физкультурной деятельности

Задачи: развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3.3. СТАРШАЯ ГРУППА(5-6ЛЕТ)

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

СТАРШАЯ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы*:

ВЫПОЛНЯЕТ ХОДЬБУ И БЕГ ЛЕГКО, РИТМИЧНО, СОХРАНЯЯ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ, НАПРАВЛЕНИЕ И ТЕМП.

УМЕЕТ ЛАЗАТЬ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ (ВЫСОТА 2,5 М) С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА,

МОЖЕТ ПРЫГАТЬ НА МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ (высота 20 см)

ПРЫГАТЬ В ОБОЗНАЧЕННОЕ МЕСТО С ВЫСОТЫ 30 СМ,

ПРЫГАТЬ В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 80 СМ), С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 100 СМ), В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 40 СМ), ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ И ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ,

УМЕЕТ МЕТАТЬ ПРЕДМЕТЫ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НА РАССТОЯНИЕ 5-9 М,

В ВЕРТИКАЛЬНУЮ И ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ С РАССТОЯНИЯ 3-4 М,

СОЧЕТАТЬ ЗАМАХ С БРОСКОМ, БРОСАТЬ МЯЧ ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВИТЬ ЕГО ОДНОЙ РУКОЙ,

ОТБИВАТЬ МЯЧ О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ, В ХОДЬБЕ (РАССТОЯНИЕ 6 М),

ВЛАДЕЕТ ШКОЛОЙ МЯЧА.

ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ,

УМЕЕТ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В КОЛОННУ ПО ТРОЕ, ЧЕТВЕРО; РАВНЯТЬСЯ, РАЗМЫКАТЬСЯ В КОЛОННЕ, ШЕРЕНГЕ, ВЫПОЛНЯТЬ ПОВОРОТЫ НАПРАВО, НАЛЕВО, КРУГОМ.

Перспективное планирование старшая группа

Месяц	Построения перестро- ения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвиж ная игра
Сентябрь	1. в колонну, шеренгу с равнением. 2. перестроение в пары на месте, в движении.	1. обычная в сочетании: А. На носках, Б. В полуприсяде, В. В рассыпную Г. На пятках	1. с изменением темпа. 2. с ост. По сигналу 3. с захлестом голени. 4. в рассыпную	№1,2	1. Ходьба по г/скамье одновременно перенося предметы. 2. прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. лазание по наклонной доске с переходом на вертикальную лестницу. 4. Броски и ловля мяча вверх. 5. Ползание на четвереньках между кеглями.	1. Эстафета «С кочи на кочку» 2. Эс-та «Собираем урожай» 3. Эс-та «не урони мяч»
Октябрь	1. в 2 колонны 2. повороты прыжком на месте 3. расчет на 1,2. 4.	1. в глубоком присяде. 2. по кругу приставным шагом влево, вправо. 3. выпадами. 4. спиной	1. «змейкой», 2. широким шагом. 3. выбрасывая прямые ноги вперед. 4. с поворотом кругом по зук.сиг.	№3,4	1. Ходьба по веревке. 2. Броски и ловля мяча об пол. 3. Лазание по г/стенке разноименным способом, переходя на соседний пролет. 4. прыжки вперед через предметы высотой 15-20 см. на 2-х ногах. 5. отбивание мяча от пола.	1. П/и «Волки и зайцы» 2. П/и «Ловишки с обручем» 3. эс-та с прыжками

	построение в 1,2 круга.	вперед.				
Ноябрь	1.в 2,3 колонны. 2.Повороты на месте. 3. повороты кругом.	1. по массажной дорожке. 2. согнувшись руки в замок. 3. парами. 4. на носках.	1.противоходом 2. по сигналу в рассыпную. 3. высоко подн. Колени. 4. с ускорением	№5,6	1. Ходьба по г/скамье с заданием для рук. 2. прыжки через предметы боком на 2-х ногах. 3. броски мяча друг другу снизу. 4. ползание по г/скамье на животе подтягиваясь 2-мя руками. 5. Бег по г/ скамье на носках. 6. Вис на г/кольцах.	1.Эс-та «Сбей кеглю» 2. П/и «Удочка» 3. П/и «Ловишки»
Декабрь	1. расчет на 1,2,3 2. пер-е в звенья за звеньевым 3. в пары.	1.Спиной вперед. 2. на патках на носах. 3. по сигн. поворот кругом	1. в медл. Темпе. 2. перенося прямую ногу через сторону. 3.чередуя с пыхами.	№7,8	1. ходьба по г/скамье с заданием для рук и ног. 2. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. 3. перебрасывание мяча от груди через сетку. 4. ходьба по г/ск. бросая мяч справа и слева об пол и ловля его. 5. перелазание боком через г/ск.	1. Эс-та «попади в корзину» 2. П/и «Волки и зайцы»
Январь	1. пер-е в 2,3 колонны. 2. разм-ие на вытянутые руки	1. «Лыжная» 2. приставным с притопом и прих-м. 3. по сигн. Поворот	1. высоко поднимая колени. 2.со сменой направления. 3. «Змейкой»	№9,1 0	1. метание снежков в даль. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по г/ск. Перешагивая предметы. 4. метание в вертикальную цель.	1. Эс-та «кто скорее к флажку». 2. Эст-та «по кочкам»

		прыжком.				
Февраль	1.Перестроение в одну, в три колонны 2.в шеренгу, 3.Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звеня. 4.Расчет на первый, второй в движении	1.Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук 2.Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	1 приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего 2. между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания 3 с захлестом голени назад 4. Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	№ 11 12	Ползание по-пластунски до обозначенного места Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие набивные мячи	1. Эс-та «Встречные перебежки» 2. Эс-та «Поспешно не урони» 3. С/и Элементы футбола «Проведи мяч в ворота» 4. Эс-та «Спрыгни в точно намеченное место»
март	1. Построение в один круг, в два 2. Перестроение в три	1. скрестным шагом (вперед, вправо, влево) 2. в колонне со сменой ведущего, по сигналу	3. Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени, 2. Бег по кругу, изменяя нап-	№ 1,2	1. Прыжки вверх с трех-четырех шагов, стараясь коснуться надувного шара. 2. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте 3. Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить.	1. П/и «Медведь и пчелы» 2.Эс-та «Сделай как можно

	колонны	— прыжки	равление, спиной вперед по сигналу — остановка		4. Ходьба по гимнастическому буму через набивные мячи с хлопками над головой	меньше прыжков»
Апрель	1. Перестроение в две-три колонны на месте и в движении 2. Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	1. Пружинистый выпадами и спиной вперед 2. Ходьба с прыжками, хлопками ходьба короткой и длинной змейкой	1. Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток) 2. Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, 3. Бег длинной змейкой, по сигналу — бег врассыпную	№3,4	1. Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске 3. Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 м 4. Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в стороны 5. Пролезание правым, левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15 см	1. Эстафета «Кто быстрее» 2. П/и «Ловишки» 3. П/и «Мы веселые ребята»
май	1. Построение в три, четыре колонны	1. Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в	1. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу —	№5,6	1. Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу 2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	1. Эстафета «Посади Картошку» 2. П/и

	парами 2. Размыкание из одной колонны в три колонны приставным и шагами 3. Перестроение парами, в два круга	одну колонну 2. Ходьба перекатом с пятки на носок	остановка 2. Бег семенящим шагом 3. Бег с преодолением препятствий		3. На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок 4. Лазание по веревочной лестнице, разноименным способом	«Волки и зайцы»
--	---	--	--	--	---	-----------------

3.3.1.Основные задачи реализации образовательной области

«Физическая культура»

Старшая группа

Задачи:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Совершенствовать умение 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.

- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на велосипеде; кататься на самокате, отталкиваться одной ногой (правой, левой); ориентироваться в пространстве.

- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Возрастные особенности развития детей с 5 до 6 лет (старшая группа).

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до 2000 рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к книгам и фильмам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предлагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (2,4,6 сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в том числе ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до 10 различных предметов.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразование объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д.

Однако подобные решения окажутся правильными, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.

Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно - логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно - ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщающего способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение

целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании». *.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Формы работы по реализации основных задач по видам физкультурной деятельности

Задачи: развитие физических качеств(скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация:

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы*: Выполняет правильно все виды основных движений,

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных и.п.

Следит за правильной осанкой.

Перспективное планирование подготовительная группа

Месяц	Построения перестро- ения	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные виды движений	Подвиж ная игра
Сентябрь	1.Постр-ие в колонну. 2.Повороты направо, налево 3.Перестрое ние в три звена 4.Перестрое ние в три колонны	1.с заданием на движение рук 2.ходьбой гим-настическим шагом на наружных сводах стопы 3.в рассыпную с нахождением своего места в колонне	1.Бег змейкой, по сигналу — смена ведущего 2.Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, высоко поднимая колени 3.Бег в среднем темпе 40 сек, по сигналу — чередуя с ходьбой	№1,2	1. Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места 3. Пролезание в обруч правым и левым боком 4. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке 5. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы	Эст-ты: 1.«Чья команда забросит больше мячей в корзину» 2. «Полоса препятствий.
Октябрь	1. Повороты на месте в движении. 2. Перестроение в три колонны	1. с притопом, приставной шаг с приседанием 2. Ходьба широкими выпадами, спиной вперед	1.Легкий бег на носках, по сигналу — бег через предметы 2.Бег на носках с захлестыванием	№3,4	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед 2. На гимнастической лесенке принять исходное положение, вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол 3. Ходьба по гимнастическому буму на носках,	1.«Быстро возьми, быстро положи» 2.«Пустое место»

	3. Перестроение в круг, в два круга	по сигналу — остановка	голени назад, подскоком, боковым галопом		приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед 4. Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	3.Эстафета «Кто быстрее к флажку».
Ноябрь	1.Перестроение из шеренги в круг, в два, расчет на 3 в движении 2. размыкание и смыкание приставным шагом	1.Ходьба с изменением направления по ориентирам 2.Пружинистый шаг с носка 3.бег и ходьба врассыпную 4.Ходьба по кругу, с заданиями на руки	1.Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом. 2.Бег на носках в разных направлениях, 3.Бег по кругу, по сигналу — смена направления	№5,6	1.Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте 2. На гимнастических кольцах вис. раскачивание, вис согнувшись, соскок 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами 4.Прыжки из глубокого приседа согнувшись с продвижением вперед	1."Ловись рыбка" "Найди где спрятано 2.«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)
Декабрь	1.Перестроение в две, в три шеренги. 2.Перестроение в два круга, в шеренги 3.в колонну по два, по три в	1. змейкой по залу 2. скрестным шагом 3. выпадами вперед 4.Ходьба гимнастическим шагом чередуя с ходьбой в	1.Чередование бега змейкой в колонне, с бегом врассыпную 2.Бег с преодолением препятствий выбрасывая прямые ноги вперед	№7,8	1. Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательно через каждый, в плотной группировке 2. Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал 3. Ползание по-пластунски до ориентира 4. Ведение мяча разными способами между предметами (кегли), по сигналу бег с мячом на исходную позицию	"Веселые парочки» (передача мяча от груди в движении по кругу)

	движении	полуприседе				
Январь	1.Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две 2. Перестроение в две, три колонны через середину зала	1. с ритмичным притопыванием, прихлопыванием, двигаясь в колонне и в кругу 2. с обручем в руках, по сигналу смена положения рук 3.Чередование ходьбы врассыпную по залу	1.Бег с мячом в руках с преодолением препятствий 2.Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено 3.Чередование бега врассыпную по залу с бегом змейкой	№9, 10	1.Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч 2. Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг 3. Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) 4. Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи С 5. Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя .	«Забей гол в ворота» 1.Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» 2.«Отбери мяч у противника ногой»
Февраль	1. из одной шеренги в две; 2. одного круга в два Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение	1. на носках, 2. спиной вперед 3. с перекатом с пятки на носок, выпадами, 4.с ритмичными хлопками вверх — под правой ногой, ходьба гимнастическим	1.Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом 2. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу 3. Бег длинной	№11, 12	1.Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами. 2.На кольцах: вис. раскачивание.; вис согнувшись стойка, соскок 3.Подлезание под дугу в группировке п = 40-50 см 4.Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте, правой и левой рукой поочередно	1. «Кого называли, тот и ловит мяч» 2.Эстафета «Достань флажок»

	парами на- право, налево	шагом с носка	змейкой			
март	1.Перестрое ние из одной колонны в две, в движении 2.Перестрое ние из одной шеренги в две, три. 3.Расчет на первый, вто- рой, третий	1.Ходьба при- ставным шагом вперед назад, в полуприседе пятки на носок 2.спиной вперед по сигналу — присесть и сгруппироваться	1. Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом 2. Бег на носках широким и ко- ротким шагом 3. Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	№1,2	1. Ходьба по гимнастическому буму поднимая пооче- редно ногу вперед вверх и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Работа ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира 4. Подлезание под несколько предметов в группи- ровке правым, левым боком	«Второй лишний» «Ловишка. бери ленту»
Апрель	1.Перестрое ние из одной колонны в две 2.Перестрое ние из одной шеренги в один два круга	1.гимнастичес- ким шагом, 2.скрестным шагом 3.Ходьба с зада- ниями на дви- жение рук	1.Обычный бег, чередую с ходьбой спиной вперед. По сигналу — ос- тановка 2.Бег в колонне змейкой, 3.Бег с преодо- лением пре- пятствии	№	1. Из виса на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх 2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить "ласточку», соскок на мягкое покрытие 3. Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой	«Коршун и наседка» Эстафета Отбивание мяча теннисн. ракеткой в движении до ориентира»
май	1.Перестрое	1.Ходьба скре-	1. высоко		1.Лазание по канату в три приема	«Докати

	ние из шеренги в колонну по диагонали 2.Перестроение из одной колонны в три в движении	стным шагом, 2.в глубоком приседе 3.перекатом с пятки на носок, 5. спиной вперед	поднимая колени по сигналу — найти себе пару 2.по диагонали 3.Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад.		2.Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку (элементы волейбола) 2.Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики 3.Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие Н = 30-40 см.	обруч до флажка» «Охотники звери»
--	--	--	---	--	--	---

3.4.1. Основные задачи реализации образовательной области «Физическая культура» Подготовительная группа

Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Возрастные особенности детей с 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации (свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д.).

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек (мальчики чаще изображают технику, космос, военные действия и т.д., а девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д.).

Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном подходе у детей формируются художественно - творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям - он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы 9 точек, расположенных не на одной прямой. Как

правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

в подготовительной группе

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (24 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад,

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (23). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Формы работы по реализации основных задач по видам физкультурной деятельности

Задачи: развитие физических качеств(скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

IV. Способы проверки знаний, умений, навыков

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.

Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.

Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май). Сопоставляя результаты, педагог имеет возможность скорректировать физкультурно-оздоровительную работу.

V. Список средств обучения

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия: спортивный зал для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, где размещается оборудование и мелкий спортивный инвентарь; спортивная площадка для подвижных и спортивных игр, беговая дорожка, полоса препятствий.

В каждой группе выделена физкультурная зона, где размещаются гимнастические снаряды и физкультурный уголок - место хранения мелкого инвентаря, атрибутов, игрушек.

Под руководством взрослых ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, и гимнастика после сна. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5 -2 часов.

Формами организации оздоровительной работы этой программы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, двигательнo-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья.

Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. - Оборудование для прыжков. - Оборудование для катания, бросания, ловли. - Оборудование для ползания и лазанья. - Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1 Коврики массажные, куб, деревянный, скамейки 2. Гимнастический набор: обручи, палки; прыгалки, фитнес- мячи. 3 .Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мячи (для массажа, средние). 4. Дуги гимнастические скамейки. 5. Ленты, малые мячи, обручи, палки гимнастические, платочки, флажки.	Наглядно дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	1 .Магнитофон; 2. CD и аудио материал 3. Дидактические игры

VI. Список литературы

Программа	«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - Москва: Мозаика-Синтез, 2010.
Технологии и пособия	- Подольская Е.П. « Физическое развитие детей 2-7 лет.» (сюжетноролевые занятия Волгоград ,2009 - Подольская Е.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. Москва 2009 -Картушина М.Ю. « Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Москва 2010г. -Харченко Т.Е. «Спортивные праздники в д\саду» Москва ,2013г. - Вавилова Е.Н.Развитие основных движений у детей 3-7 лет Москва 2007 - Лысова В.Я. « Спортивные праздники и развлечения-старший дошкольный возраст.» Москва-2001г. -Аксенова З.Ф. «Спортивные праздники в д\саду» Москва-2003г. Творческий центр-СФЕРА -Картушина М.Ю.Зеленый огонек здоровья. Москва 2009. -Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа.Мозаика-Синтез 2009 -Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.Мозаика-Синтез 2009 -Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.Мозаика-Синтез 2009 -Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду.
	Подготовительная к школе группа.Мозаика-Синтез 2012 -Зимонина В.Н. « Расту здоровым» Москва-2013г. Творческий центр. -Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Мозаика-Синтез 2009 -Доронова Т.Н. «Из детства в отрочество, программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития 4-7 лет» Москва, 2010г. - Настюхина Е.Г. « Диагностика физического развития дошкольников(диагностический журнал) Москва, 2010 г. -Полтавцева Н.В. « Методы определения уровня развития основных двигательных способностей физического развития детей дошкольного возраста» Ульяновск, 2000 г. -Анохина И.А. « Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» Ульяновск, 2007 г.

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ В ДОУ

1. Планирование работы
2. Обучение педагогов через открытый показ занятий Совместное проведение:
 - праздники
 - недели здоровья
 - дни здоровья
 - каникулы
 - утренней гимнастики
3. Индивидуальная работа по закреплению и совершенствованию ОВД
4. Консультирование воспитателей по проблемам двигательного развития
5. Консультирование:
 - создание в группе условий для организации двигательной деятельности
 - физическое развитие детей разного возраста
 - использование нетрадиционного оборудования
6. Знакомство с задачами работы и результатами диагностики
7. Работа с родителями:
 - участие в родительских собраниях
 - оформление наглядной информации
 - консультирование
8. Разучивание подвижных и народных игр
9. Отработка несложных движений и композиций