

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Золотой петушок»
городского округа город Мантурово Костромской области.

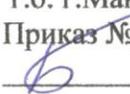
«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

д/с № 5 «Золотой петушок»

г.о. г.Мантурово

Приказ № 23/2 от 30.08.2019г.

 В.А.Бахвалова



Рабочая программа

по организации и осуществлению образовательной деятельности
по физическому развитию с воспитанниками
на 2019-2020 учебный год.

Глушкова Евгения Геннадьевна воспитатель
по физическому развитию 1 кв.кат.

2019год.

Содержание программы.

		Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Возрастные особенности детей от 3-7 лет.	4-12
1.3.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по физическому развитию.	12
1.4.	Планируемые результаты освоения программы воспитанниками.	13-14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Основные задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».	15
2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей.	15-34
2.3.	Планирование работы по взаимодействию с семьей.	34-35
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Учебный план непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре.	35-36
3.2.	Календарь праздников и развлечений.	36-40
3.3.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.	40-41
3.4.	Формы работы по физическому развитию детей.	41-42
3.5.	Оценочные и методические материалы.	42-45
3.6.	Вариантная часть «Школа мяча».	46-48
3.7.	Программно – методическое обеспечение.	49
4.	ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	50

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Примерной основной образовательной программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада и ФГОС дошкольного образования.

Программа составлена на четыре возрастные группы: вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки привычки и представления, формируются черты характера.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем, и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Работа по физической культуре с детьми осуществляется по программе, которая направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях детского сада и семьи. Педагогам и родителям следует позаботиться о создании условий для развития детской двигательной деятельности. Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством

повышения их умственной и физической работоспособности. Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Цель программы:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.2 Возрастные особенности развития детей второй младшей группы (3-4 года).

Во вторую младшую группу ходят 9 детей из них 2 мальчика и 7 девочек.

С I группой здоровья – 7 детей; со II группой здоровья – 1 ребенок; с III группой здоровья – 1 ребенок. В связи с состоянием здоровья детей, во время НОД осуществляется индивидуальный подход к детям с различными нарушениями здоровья (уменьшение нагрузки).

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.

Возрастные особенности развития детей средней группы (4-5 лет).

В среднюю группу ходят 8 детей из них 1 мальчик и 7 девочек.

С **I** группой здоровья – 4 ребенка, со **II** группой здоровья – 4 ребенка. В связи с состоянием здоровья детей, во время НОД осуществляется индивидуальный подход к детям с различными нарушениями здоровья (уменьшение нагрузки).

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять

задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры.

Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Возрастные особенности развития детей в старшей группе (5-6 лет).

В старшую группу ходят 14 детей из них 3 мальчика и 11 девочек.

С I группой здоровья – 10 детей; со II группой здоровья – 4 ребенка. В связи с состоянием здоровья детей, во время НОД осуществляется индивидуальный подход к детям с различными нарушениями здоровья (уменьшение нагрузки).

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 двух тысяч 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; дальнейшем 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.

Возрастные особенности развития детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).

В подготовительную к школе группу ходят 11 детей из них 7 мальчиков и 4 девочки. С I группой здоровья – 3 детей; со II группой здоровья – 8 детей. В связи с состоянием здоровья детей, во время НОД осуществляется индивидуальный подход к детям с различными нарушениями здоровья (уменьшение нагрузки).

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.

1.3 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по физическому развитию.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.
- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.4. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками.

Планируемые результаты освоения программы для детей второй младшей группы (3-4 года).

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- 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 1,5м, 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 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Планируемые результаты освоения программы для детей средней группы (4-5 лет).

- 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 1,5м.
- 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.
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

Планируемые результаты освоения программы для детей старшей группы (5-6 лет).

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20см).
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30см.
- Прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м.
- Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю на месте не менее 10раз, в ходьбе расстояние 6м, владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге.
- Выполняет повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием, спуск со склона в низкой и высокой стойке и подъем.

Планируемые результаты освоения программы для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).

- Выполняет правильно все виды основных движений.
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180см, в высоту с разбега не менее 50см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (1кг); бросать предметы в цель из разных И.п.; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м; 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. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Содержательный раздел.

2.1 Основные задачи реализации образовательной области «Физическое развитие».

Важными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Обеспечение физического и психического благополучия детей.

Таким образом, физическое воспитание осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, в игровой деятельности и подвижных играх. В детском саду создаются благоприятные санитарно – гигиенические условия, соблюдается режим дня, полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе, проводятся закаливающие мероприятия.

2.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Содержание образовательной деятельности во второй младшей группе (3-4 года).

Оздоровительные задачи:

- Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма.
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний.
- Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп.
- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

Образовательные задачи:

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Вызывать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага, подлезть, не задев и т.д.).
- Развивать функцию равновесия прыжков, в беге по естественным грунтам.
- Содействовать развитию перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега.

- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно – силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений.

Воспитательные задачи:

- Поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки.
- Воспитывать желание участвовать в подвижных играх, играх-эстафетах, в соревнованиях, совместно с другими детьми.
- Соблюдать правила игры в подвижных играх.

Ходьба:

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.
- На месте с высоким подниманием бедра, в колонне по одному, по два (парами).
- В разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную.
- За ведущим по ориентирам.
- С разным положением рук.
- С выполнением задания (с остановкой, приседанием, поворотом).
- С остановками по сигналу и изменением направления.

Бег:

- Обучать детей бегать легко, не топая, голову держать прямо, для увеличения скорости энергично двигать согнутыми в локтях руками вперед-назад, дышать носом.
- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой.
- В колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, в рассыпную.
- На носках в колонне по одному.
- За предметами, вдвоем.
- С остановками, с предметами в руках.
- Между предметами, по ограниченной площади.
- С выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место).
- На скорость (15-20м), с подскоками.
- Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60секунд, в быстром темпе на расстояние 10м).

Прыжки:

Обучать детей приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка или с пятки на всю ступню. Отталкиваться одновременно двумя ногами. Принимать правильное исходное положение для ног и туловища: ноги расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, туловище наклонено вперед, голова прямо.

- Вперед, в стороны, назад (2-3м), подскоки на месте.
- Из кружка в кружок.
- В длину с места (не менее 50см).
- Вверх до предмета.
- Вокруг предметов и между ними, прыгивая на плоские низкие предметы (до 5-7см).
- Через линию, шнур, предмет (5см), на одной ноге вокруг себя.
- Через линию поочередно.
- В глубину (20-25см), с высоты 15-20см.
- Вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.
- С продвижением вперед (расстояние 2-3м),

Катание, бросание, ловля, метание.

- Прокатывание мяча двумя руками друг другу (1,6м), скатывание мячей с горки. Под дуги (50-60см). Между предметами; по ограниченной поверхности (доска, скамейка).
- Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 70-100см).
- Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3раза подряд); об стену.
- Метание предметов на дальность не менее 5м правой и левой рукой. В вертикальную цель (1-1,5м) двумя руками снизу, от груди, сверху. В горизонтальную цель (1,5-2м) от плеча, снизу.

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6м). «Змейкой» между 4-5 предметами, вокруг них. По наклонной доске.
- Лазанье под скамейку (прямо и боком), под веревку (40-50см). Под дуги (40см), не касаясь руками пола.
- В обруч и другие предметы. По гимнастической стенке (1,5м).

Упражнения в равновесии:

- Ходьба между линиями, шнурами; по доске (длина 2-3м, ширина 20см); по наклонной доске, приподнятой на 30-35см.
- По доске с перешагиванием через предметы (10-15см); через рейки лестницы, положенной на пол; ходьба по ребристой доске.
- Бег по извилистой дорожке (0,25-0,3; 5-6м). Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Медленное кружение в обе стороны.

Общеразвивающие упражнения:

- Обучать детей передавать точное направление движений и по названию направлений (вперед, назад, в стороны, вверх, вниз).
- Выполнять однонаправленные, одновременные движения одной частью тела, согласовывая движения рук и ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Построения и перестроения:

- Обучать детей строиться в колонну, в круг, в шеренгу, подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно).
- Перестроение в колонну по два, в рассыпную.
- Размыкание и смыкание обычным шагом.
- Находить свое место в строю, повороты на месте направо, налево переступанием.
- Строиться парами на месте, перестраиваться от определенного места, по ходу движения.

Ритмическая гимнастика.

- Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Подвижные игры:

С бегом: «Мыши и кот», «Бегите ко мне», «Бегите к флажку!», «Поезд», «Трамвай», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «У медведя во бору», «Птички и птенчики», «Найди свой цвет».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль» и др.

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

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

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

Спортивные игры и упражнения:

- Обучать детей в катании на санках: кататься на санках с невысокой горки, катать друг друга.
- Скольжение: скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Содержание образовательной деятельности в средней группе (4-5 лет).

Оздоровительные задачи:

- Сохранять и укреплять здоровье детей.
- Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность.

- Формировать умение сохранять правильную осанку.
- Удовлетворять потребность детей в движении.

Образовательные задачи:

- Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
- Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений.
- Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении.
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и других физических качеств.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.
- Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

Упражнения в ходьбе.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).
- С заданиями (руки на поясе, к плечам, в сторону, за спину).
- В полуприседе; на носках семенящим шагом.
- Приставным шагом в сторону (направо и налево).
- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную.
- Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в беге.

- Между линиями (20-30см), «змейкой» между предметами, в рассыпную.
- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Со сменой ведущего и темпа.
- Со старта из разных исходных позиций.
- На скорость (15-20м, 2-3раза); парами.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5минуты; бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.
- Бег в колонне (по одному, по двое).
- Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную.

- Бег на 20м (5,5-6 секунд).

Прыжки.

- На двух ногах с поворотом кругом; в приседе с продвижением вперед.
- Со сменой ног; вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.
- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).
- Ноги вместе – ноги врозь; через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см.
- Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см.
- С продвижением вперед (3-4м) на одной ноге (правой и левой).
- Боком вправо, влево; в длину с места (не менее 70см).
- С хлопками над головой, за спиной поочередно через 4-5 линий (расстояние 40-45см). Вперед – назад; в глубину (спрыгивание с высоты 25см).
- Через предметы (2-3, высота 5-10см); перепрыгивание с места на ориентир.
- Вверх с места (высота 15-20см).
- Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.
- Бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд); бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши.
- Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2м).
- Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы; его ловля (на расстоянии 1,5м)
- Отбивание мяча одной и двумя руками (не менее 5 раз); отбивание мяча о пол и ловля его после хлопка в ладоши.
- В горизонтальную цель (расстояние 2-2,5м).
- В вертикальную цель, высота центра мишени -1,5м (расстояние 1,5-2м).
- Метание предметов на дальность (не менее 6-7м).

Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (10м), между предметами, змейкой.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед, в обруч.
- По гимнастической стенке (высота 2м); с опорой на стопы и ладони по наклонной доске. С одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба с перешагиванием через предметы (15-20см).
- Ходьба по наклонной доске без предметов (высота 35-40см, ширина 30см); с предметами в руках, на голове.
- Приставным шагом по гимнастической скамейке, шнуру с мешочком на голове.
- Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола.
- Кружение в обе стороны (руки на поясе).
- Ходьба через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи и т. д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, на пояс, за спину).
- Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Перекладывать, перекатывать набивные мячи (весом 0,5—1 кг).

Строевые упражнения.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- Перестроение в колонну по два, по три.
- Равнение по ориентирам.
- Повороты направо, налево и кругом.
- Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

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

Детский фитнес.

- Сочетание различных спортивных упражнений.
- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, с сюжетом и без сюжета.

С бегом: «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес» и др.

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке» и др.

С ползанием, лазаньем: «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и

цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц» и др.

С метанием, бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?» и др.

На ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди свое место», «Кто ушел?» и др.

Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам после разбега самостоятельно, сохраняя правильную позу.

Учебно – тематический план по лыжной подготовке.

Режим занятий – один раз в неделю, продолжительность – 20мин.

Общее количество занятий – 10.

Цель: сформировать у детей навык скользящего шага на лыжах.

Задачи:

- Сформировать теоретическое и зрительное представление о передвижении на лыжах.
- Освоить базовые движения, с учетом индивидуальных возможностей детей, скользящего шага.
- Развить «чувство лыж», «чувство снега».
- Предупредить и устранить ошибки в технике ступающего шага.
- Воспитывать позитивное отношение к спорту.

<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория (мин.)</i>	<i>Практика (мин.)</i>	<i>Всего (мин.)</i>
<i>1</i>	История лыжного спорта, его значимость. Ознакомить с правилами поведения во время занятий на открытом воздухе. Правила обращения с лыжным инвентарем. Ознакомить с двигательными действиями передвижения на лыжах без палок.	10	10	20
<i>2</i>	Ознакомить с передвижением на лыжах ступающим шагом.	5	15	20
<i>3-4</i>	Ознакомить с передвижением на лыжах скользящим шагом, развитие координации движений. Разучить игры, способствующие овладению поворотом на месте переступанием вокруг пяток лыж.	10	30	40
<i>5</i>	Навыки ходьбы на лыжах (скользящий шаг). Подъем полуелочкой (прямо).	5	15	20
<i>6-7</i>	Техника ходьбы на лыжах (скользящий шаг). Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем полуелочкой (прямо и наискось).	10	30	40
<i>8</i>	Техника ходьбы на лыжах (скользящий шаг). Подъем полуелочкой наискось.	5	15	20
<i>9</i>	Техника ходьбы на лыжах (скользящий шаг) Овладеть двигательными действиями поворота на месте (направо и налево) переступанием.	-	20	20
<i>10</i>	Техника ходьбы на лыжах (скользящий шаг), Подъем полуелочкой (прямо и наискось).	-	20	20
ИТОГО:		45	155	200

Содержание образовательной деятельности в старшей группе.

Оздоровительные задачи:

- Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
- Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду.
- Совершенствовать системы и функции организма.

Образовательные задачи:

- Формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
- Увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта.
- Овладеть элементами техники основных видов движений.

- Расширять знания детей о многообразии физических и спортивных упражнений.

Воспитательные задачи:

- Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т. д.).
- Повышать уровень произвольности действий детей.
- Развивать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движения.
- Развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности.

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), с перекатом с пятки на носок.
- С задержкой на носке («петушинный» шаг).
- С заданиями (с хлопками, различным положением рук).
- С закрытыми глазами (3-4м)
- Приставным шагом в правую и левую сторону; с приседанием.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое.
- Змейкой, врассыпную, с препятствиями.
- Между предметами; из разных исходных положений (сидя, стоя на коленях).
- Приставным шагом в правую и левую сторону.
- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.
- Челночный бег 3 раза по 10м.
- Бег на скорость 30м (7,5-8,5 секунды).
- Кружение парами, держась за руки.

Прыжки.

- Через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см); прыжки попеременно на правой и левой ноге (4-5м).
- На предметы (высота 20см); прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед.
- До предметов, подвешенных на 15-20см выше поднятой руки.
- В глубину (с куба высотой 30-40см) в указанное место; на мягкое покрытие высотой 20см.
- Продвигаясь вперед (5-6м) с зажатым между ног предметом.

- Разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад).
- В длину с места (80-90см); с разбега 100см; в высоту с разбега (30-40см).
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание.

- Отбивание мяча о стену и ловля его двумя руками после отскока от пола.
- Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м.
- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.
- Бросание мяча вверх, ударение об пол и ловля двумя руками (10раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6раз подряд).
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли).
- Отбивание мяча на месте 10раз подряд; в движении 6м.
- Отбивание мяча о стену и ловля его; отбивание мяча о стену и ловля его после хлопка в ладоши.

Ползание и лазанье.

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

Упражнения в равновесии.

- Ходьба через предметы (высота 20-25см); гимнастические упражнения на скамейке.
- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.
- Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, поворотом, различными движениями рук, остановкой.
- Ходьба по наклонной доске прямо и боком на носках.
- Ходьба по шнуру прямо, приставным шагом прямо и боком.
- Ходьба по скамейке, раскладывая и собирая предметы.
- Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.
- Прыжки и бег на гимнастической скамье.
- Кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения.

- Сгибать, разгибать, вращать отдельные части тела. Делать повороты, наклоны, достигая хорошей согласованности действий. Выполнять сложные движения, связанные с проявлением силовых усилий: сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот.
- Во время общеразвивающих упражнений с предметами (палки, обручи, гантели, флажки, мячами и др.) добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

Строевые упражнения.

- Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- Перестроение в колонну по двое, по трое.
- Равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
- Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.
- Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

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

Игровой стретчинг.

- Специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме.

Детский фитнес.

- Сочетание различных спортивных упражнений.
- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе.

Подвижные игры:

С бегом: «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Два Мороза», «Горелки», «День и ночь», «Ловишка», «Бездомный заяц» и др.

С прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!» и др.

С ползанием и лазаньем: «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Кто скорее доберется до флажка?», «Пожарные на учении» и др.

С метанием, бросанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча» и др.

Игры-эстафеты: «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Перевозка урожая», «Кто быстрее построит пирамиду?» и др.

Игры-забавы: «Веревочка», «Бег со связанными ногами», «Петушинный бой»,

«Перетяни канат» и др.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

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 мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двух колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Учебно – тематический план по лыжной подготовке.

Режим занятий – один раз в неделю, продолжительность – 25мин.

Общее количество занятий – 10.

Цели:

- Сформировать у детей полноценное двигательное умение ступающего шага на лыжах.
- Заложить основы техники скользящего шага, подъема и спуска с пологого склона в низкой и высокой стойке.

Задачи:

- Сформировать теоретическое и зрительное представление о передвижении на лыжах скользящим шагом.
- Освоить базовые приемы передвижения на лыжах скользящим шагом.
- Предупредить и устранить ошибки в технике скользящего шага.
- Скорректировать выполнение ступающего шага, как в основе, так и в деталях.

<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория (мин).</i>	<i>Практика (мин).</i>	<i>Всего (мин).</i>
<i>1</i>	История лыжного спорта, его значимость. Ознакомить с правилами поведения во время занятий на открытом воздухе. Правила обращения с лыжным инвентарем. Техника ходьбы на лыжах – ступающего и скользящего шага.	10	15	25
<i>2</i>	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага, повороты переступанием.	5	20	25
<i>3</i>	Техника ходьбы на лыжах - скользящий шаг. Ознакомить с двигательными действиями поворота переступанием в движении на ровном участке.	5	20	25
<i>4</i>	Техника ходьбы на лыжах - скользящий шаг. Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъему.	5	20	25
<i>5</i>	Техника ходьбы на лыжах - скользящий шаг. Обучение спуску в высокой стойке и подъему.	5	20	25
<i>6</i>	Техника ходьбы на лыжах - скользящий шаг, ориентировка в пространстве. Закрепить умение выполнять поворот переступанием на месте вокруг пяток.	5	20	25
<i>7</i>	Техника ходьбы на лыжах - скользящий шаг. Спуск в высокой и низкой стойке.	5	20	25
<i>8-9</i>	Спуск в низкой и высокой стойке. Закрепление навыка скользящего шага.	5	20	25
<i>10</i>	Техника ходьбы на лыжах (скользящий шаг). Спуск со склона и подъем.	5	20	25

ИТОГО: 50 175 225

Содержание образовательной деятельности в подготовительной к школе группе.

Оздоровительные задачи:

- Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.
- Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.
- Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
- Удовлетворять потребность детей в движении.
- Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи:

- Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.

- Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добиваясь выразительности двигательных действий.
- Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (в лесу, парке, за пределами дома и т. д.).
- Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость).
- Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях.
- Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.
- Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость.

Воспитательные задачи:

- Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
- Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
- Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.
- Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со своими сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Основные движения.

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом.
- Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.
- Приставным шагом вперед и назад.
- Ходьба в полуприседе.
- Спиной вперед.
- С выпадами.
- В разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
- Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег.

- Через препятствия: набивные мячи (10-15см) не задевая их, сохраняя скорость бега.
- Бег обычный на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне по одному, по двое, из различных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.
- Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.
- Широким шагом через препятствия (высота 10-15см).
- Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; наперегонки.
- Непрерывный бег в течение 2-3 минут.
- На скорость: 30м (за 6,5-7,5с).
- Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4раза) в чередовании с ходьбой.
- Челночный бег 3-5раз по 10м.

Прыжки.

- На двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом.
- Через скамейку, опираясь на нее руками.
- Через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу).
- Продвигаясь на 5-6м вперед, с зажатым между ног мешочком с песком.
- Вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие (высота 40см).
- На месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30см.
- Прыжки с высоты 40см, в длину с места (100см), в длину с разбега (180-190см), с разбега (не менее 50см).
- Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.
- 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.

Бросание, ловля, метание.

- Перебрасывание набивных мячей (1кг).
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Ведение мяча в разных направлениях.
- Бросание мяча вверх, отбивание о пол и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями.
- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку (веревку).
- Бросок мяча о стену, бросая из-за спины, из-за головы и ловля его.
- Метание в цель из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 4-5м).
- Ударение мяча о стену, бросая его из-под ноги.
- Метание на дальность (расстояние 6-12м) левой и правой рукой.
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20раз), одной рукой (не менее 10раз), с хлопками, поворотами.

Ползание и лазанье.

- Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Ползание с опорой рук «крокодильчик».
- По гимнастической стенке с выполнением заданий: снять предмет, повесить предмет.
- Пролезание в обруч разными способами.
- Подлезание под дугу.
- 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.

Упражнения в равновесии.

- 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 1,5-3см) прямо и боком.
- Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Общеразвивающие упражнения.

- Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища).
- Выполнять упражнения в парах.
- Во время общеразвивающих упражнений использовать разнообразные предметы, пособия (обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров и др.).

Строевые упражнения.

- 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 (2-3).
- Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две.

- Равнение в колонне, шеренге, круге.
- Повороты направо, налево, кругом.
- Повороты на углах во время движения
- Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

Ритмическая гимнастика.

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

Игровой стретчинг.

- Специально подобранные упражнения на растяжку мышц в игровой форме.

Детский фитнес.

- Сочетание различных спортивных упражнений.
- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе.

Подвижные игры.

С бегом: «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Жмурки», «Горелки», «Снежная карусель», «Быстро перенеси предметы» и др.

С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков?», «Из кружка в кружок», «Удочка», «Кто дальше прыгнет?» и др.

С метанием, бросанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Чья команда забросит больше мячей в корзину?» и др.

С ползанием и лазаньем: «Кто быстрее добежит до флажка?», «Переправа», «Пожарные на учениях», «Перелет птиц» и др.

Игры-эстафеты: «Эстафета парами-тройками», «Прокати обруч», «Кто быстрее перенесет предметы?» и др.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола) в движении; ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину. Вести мяч с изменением направления и скорости передвижения.

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой в

сторону партнера без сетки и через нее. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. При спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, выполняя поворот. Скользить с невысокой горки.

Учебно – тематический план по лыжной подготовке.

Режим занятий – один раз в неделю, продолжительность - 30мин.

Общее количество занятий – 10.

Цель: добиться целостного выполнения скользящего шага на лыжах, подъема и спуска с пологого склона.

Задачи:

- Обучить правильной посадке, переносу веса тела с одной ноги на другую при удлинении шага, согласованию работы рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- Воспитывать чувство ритма при ходьбе на лыжах.
- Закрепить навык поворотов переступанием на месте и в движении.
- Обучить подъему на склон ступающим шагом, «полуелочкой», «лесенкой» с последующим спуском в средней и низкой стойке.

<i>№ занятия</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория (мин)</i>	<i>Практика (мин)</i>	<i>Всего (мин).</i>
1	Ознакомить с правилами поведения во время занятия на открытом воздухе. Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения с лыжным инвентарем. Техника ходьбы на лыжах – скользящего шага.	10	20	30
2	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага. Повторить повороты на месте переступанием вокруг пяток.	5	25	30
3	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага. Закрепить умение спуска в низкой стойке.	5	25	30
4	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага. Закрепить умение спуска в высокой стойке.	5	25	30
5	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага. Овладеть двигательными действиями поворота переступанием в движении на ровном участке.	5	25	30
6	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага, повторить повороты переступанием в движении. Выполнить игровые упражнения, способствующие овладению двигательными действиями спуска со склона.	5	25	30

7	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага. Повторить подъем ступающим шагом.	5	25	30
8	Техника ходьбы на лыжах - повороты переступанием, скользящий шаг. Закрепить навыки спуска.	5	25	30
9	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага, спуск со склона, подъем.	5	25	30
10	Техника ходьбы на лыжах - скользящего шага.	5	25	30
ИТОГО:		55	245	300

2.3. Планирование работы по взаимодействию с семьей.

№	Работа с родителями	Сроки
1	- Индивидуальные рекомендации и беседы во всех возрастных группах.	в течение года
2	- Анкетирование в подготовительной к школе группе: «Какое место занимает физкультура в вашей семье?».	сентябрь
3	- Консультация в подготовительной к школе группе: «Снаряжение начинающего туриста»; - Туристская прогулка в парк «Сказка» с детьми подготовительной к школе группы с родителями и воспитателями.	октябрь
4	- Участие в спортивном празднике «Мы – спортивная семья!» с детьми и родителями старшей и подготовительной к школе группы; - Консультация в подготовительной к школе группе: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?».	Ноябрь
5	- Консультация в средней, старшей и подготовительной к школе групп: «Занятия лыжной подготовкой в дошкольном возрасте»; - Консультация в подготовительной к школе группе: «Детский туризм – как метод оздоровления и закаливания».	Декабрь
6	- Туристская прогулка на лыжах в «Березовую рощу» с детьми подготовительной к школе группы с родителями и воспитателями.	Январь
7	- Участие в спортивном празднике пап «Школа молодого бойца!» в старшей и подготовительной к школе группе.	Февраль
8	- Участие в спортивном празднике к 8 Марта с мамами «А ну-ка, мамочки!» в старшей и подготовительной школе группе.	Март

9	- Туристская прогулка в парк «Сказка» с детьми подготовительной к школе группе с родителями и воспитателями; - Консультация в подготовительной к школе группе: «Развитие ловкости на кружке «Школа мяча»».	Апрель
---	---	--------

3. Организационный раздел.

3.1 Учебный план непосредственно – образовательной деятельности по физической культуре.

Группа.	2 младшая.	Средняя.	Старшая.	Подготовительная.
Возраст.	3-4 года.	4-5 лет.	5-6 лет.	6-7 лет.
Продолжительность НОД.	15мин.	20мин.	25мин.	30мин.

Количество НОД.

Виды НОД.	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год
Физическая культура	3	108	3	108	3	108	3	108

Расписание НОД

День недели.	2 младшая группа.	Средняя группа.	Старшая группа.	Подготовительная группа.
Понедельник			С 9ч00мин - 9ч25мин.	С 9ч40мин - 10ч10мин.
Вторник (на воздухе)	С 9ч00мин - 9ч15мин.	С 9ч30мин - 9ч50мин.	С 10ч10мин - 10ч35мин.	С 11ч00мин - 11ч30мин.
Среда	С 9ч00мин- 9ч15мин.	С 9ч.30мин - 9ч50мин.		
Четверг	С 9ч00мин - 9ч15мин.	С 9ч30мин - 9ч50мин.	С 10ч10мин - 10ч35мин.	
Пятница				С 9ч40мин - 10ч10мин.

Вариантная часть - В.Т.Кудрявцев «Развивающая педагогика»

Группа	Включение в НОД упражнений (на восстановление дыхания; на формирование правильной осанки и др.) и игр для детей
2 младшая	От 2-5 мин.
средняя	От 2-7 мин.
старшая	От 2-9 мин.
Подготовительная к школе	От 2-11 мин.

Вариантная часть «Школа мяча»

День недели.	Подготовительная к школе группа.
Вторник	С 15ч20мин –15ч50мин.

3.2 Календарь праздников и развлечений.

Вторая младшая группа.

Месяц.	Спортивное мероприятие	Задачи:
Сентябрь	«Мой веселый звонкий мяч!»	- Укреплять разные группы мышц при упражнениях с мячом; - Развивать глазомер при катании, броска и ловле мяча; - Развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции.
Октябрь	«Осенние забавы!»	- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений; - Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных соревнованиях.
Ноябрь	«Веселый светофорчик!»	- Закрепить названия цветов (красный, желтый, зеленый); - Формировать навыки безопасного поведения на проезжей части.
Декабрь	«В гостях у Снеговика!»	- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость; - Совершенствовать умение действовать сообща; - Формировать интерес к совместным играм.
Январь	«Здравствуй Зимушка - зима!»	- Формировать представление о зимних природных явлениях; - Привлекать к активному участию в спортивных состязаниях, используя умения и навыки, полученные на занятиях; - Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выразительность движений.
Февраль	«Смелые летчики!»	- Закрепить знания детей о военной технике; - Развивать физические качества: ловкость, быстроту, правильность выполнения задания.
Март	«Поиграем с Петрушкой!»	- Закреплять правила и двигательные умения в играх; - Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость.
Апрель	«Мы растем здоровыми!»	- Закреплять навыки в подпрыгивании на двух ногах, бегать и останавливаться по сигналу воспитателя.

Май	«Ловкие, быстрые, сильные!»	- Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность; - Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу.
-----	-----------------------------	---

Средняя группа.

Месяц.	Спортивное мероприятие	Задачи:
Сентябрь	«Веселый мяч!»	- Закреплять навыки работы с мячом; - Упражнять в умении ориентироваться в пространстве; - Развивать физические качества: ловкость, быстроту.
Октябрь	«Осенняя пора!»	- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; - Закреплять знания об особенностях осеннего времени года.
Ноябрь	«Красный, желтый, зеленый!»	- Расширять и закрепить знания детей о правилах дорожного движения и перехода улицы; - Воспитывать культуру поведения на улице; - Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту.
Декабрь	«Зимний стадион!»	- Прививать детям любовь к здоровому образу жизни через двигательную активность; - Формировать положительный настрой на выполнение спортивных упражнений и игр.
Январь	«Мы мороза не боимся!»	- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу; - Воспитывать доброжелательность, интерес к зимним забавам.
Февраль	«Школа молодого бойца!»	- Закрепить представление детей об армии, двигательные умения и навыки; - Воспитывать любовь к Родине, чувство гордости за нее; - Учить работать в команде, добиваться точного выполнения задания; - Развивать ориентировку в пространстве.
Март	«Веселые старты!»	- Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения; - Развивать интерес к спортивным играм, физические качества: ловкость, быстроту, умение самостоятельно выполнять задание.
Апрель	«Путешествие в космос!»	- Расширять представление детей о космосе, Дне космонавтики; - Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, подвижность.

Май	«Подружились мы с мячом!»	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с играми с мячом; - Укреплять разные группы мышц при выполнении упражнений с мячом; - Развивать физические качества: ловкость, силу, выдержку, быстроту реакции.
-----	---------------------------	--

Старшая группа.

Месяц.	Спортивное мероприятие	Задачи:
Сентябрь	«Осенние старты!»	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать двигательные умения и навыки, посредством игр-эстафет; - Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции; - Закреплять знания детей о временах года, о труде людей осенью, о фруктах и овощах.
Октябрь	«Путешествие в страну спорта и здоровья!»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать у детей устойчивое представление о здоровом образе жизни; - Создавать условия для потребности в двигательной активности; - Способствовать желанию детей заботиться о своем здоровье.
Ноябрь	«Мы со спортом очень дружим!»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать интерес к участию в играх-эстафетах; - Совершенствовать умения и навыки в основных видах движений; - Вызвать у детей радостное эмоциональное настроение.
Декабрь	«Зимний стадион!»	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять знания о зимних видах спорта, спортивном инвентаре; - Совершенствовать технику основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания в цель); - Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений (фигурное катание – попеременный шаг на носках, хоккей – ведение клюшкой шайбы, не отрывая клюку от шайбы, забивать шайбу в ворота).
Январь	«Страна зимних игр и развлечений!»	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умения и навыки в основных видах движений; - Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость; - Прививать интерес к занятиям зимними видами спорта.
Февраль	«Хочется мальчишкам в армии служить!»	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать уважение к историческому прошлому страны, чувство патриотизма; - Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию.

Март	«Эстафета зеленого огонька!»	- Создавать положительный настрой, способствующий закреплению двигательных навыков в эстафетах и играх; - Обобщать знания по ПДД; - Воспитывать желание изучать ПДД и применять их в жизни.
Апрель	«Подготовка юных космонавтов!»	- Обогащать знания детей о космосе; - Развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость.
Май	«Победа будет за нами!»	- Продолжать знакомить детей с историческим прошлым нашей страны Великой Отечественной войной; - Закрепить знания детей о военных профессиях; - Развивать выдержку, ловкость, ориентировку в пространстве.

Подготовительная к школе группа.

Месяц.	Спортивное мероприятие	Задачи:
Сентябрь	«Осенние забавы!»	- Закреплять знания детей о временах года, труде людей осенью, о фруктах и овощах; - Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных соревнованиях; - Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию движений.
Октябрь	«Путешествие в страну смелых и ловких!»	- Совершенствовать технику выполнения движений: метания в цель, бега, ведение мяча, в прыжках; - Закреплять умения детей играть в подвижные игры и соблюдать правила.
Ноябрь	«Мы – спортивная семья!»	- Совершенствовать двигательные умения и навыки; - Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, координацию движений; - Укреплять сотрудничество с родителями при проведении спортивных мероприятий.
Декабрь	«Зимние забавы!»	- Закрепить знания детей о зимних видах спорта, умения и навыки полученные на занятиях по физической культуре; - Развивать физические качества: силу, выносливость, координацию движений.
Январь	«Мы самые сильные, мы самые дружные!»	- Развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность.
Февраль	«Школа молодого бойца!»	- Развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость; - Укреплять сотрудничество с родителями при

		проведении спортивных мероприятий.
Март	«Надо знать с рождения – правила движения!»	- Обобщить знания детей правил дорожного движения, правил поведения на улице; - Закрепить знания детей о дорожных знаках, их назначений, роли светофора; - Закрепить умение применять полученные знания в играх и повседневной жизни.
Апрель	«Космический десант!»	- Расширить представление детей о космосе, Дне космонавтики; - Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, смелость, сноровку, уверенность.
Май	«День Победы!»	- Закрепить представление о празднике Дня Победы; - Совершенствовать двигательные навыки детей; - Развивать физические качества: выносливость, ловкость, самостоятельность; - Воспитывать уважение к людям, одержавшим победу в ВОВ.

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	Скамейки гимнастические, мостик, бруски, кегли, мешочки с песком, набивные мячи.	Наглядно дидактический материал; игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); считалки, загадки.	1.Магнитофон. 2. CD и аудио материал.
2. Оборудование для прыжков.	Гимнастические скамейки, гимнастический мат с разметкой, обручи, картонные обручи, скакалки, бруски, веревка.		
3. Оборудование для катания, бросания, ловли.	Кегли, кубики, баскетбольный щит, веревка, кольцоброс, обручи.		
4. Оборудование для	Дуги,		

ползания и лазанья.	гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница.		
5. Оборудование для общеразвивающих упражнений.	Косички, малые мячи, обручи, флажки, кегли, кубики, гимн. палки, гантели.		
6.	Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем.		

3.4. Формы работы по физическому развитию детей.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет воспитателю корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Принципы организации занятий.

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

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

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

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

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

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

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

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

Методы и приемы обучения.

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания.
- подача команд, распоряжений, сигналов.
- вопросы к детям и поиск ответов.
- образный сюжетный рассказ, беседа.
- словесная инструкция.

Упражнения:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями.
- выполнение упражнений в игровой форме.
- выполнение упражнений в соревновательной форме.

Методы развития двигательных способностей:

- игровой.
- соревновательный (старшие группы).

3.5. Оценочные и методические материалы.

Способы проверки умений и навыков детей – второй младшей группы (3-4 года).

Ф И Р.	Прыжки в длину с места. (40см)	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. (2-3раза)	Метание правой рукой. (5м)	Метание левой рукой. (5м)	Бег – 10м. (3,4-5с)

Способы проверки умений и навыков детей - средней группы (4-5 лет).

Ф И Р.	Прыжки в длину с места. (60-70см)	Метание правой рукой. (6-7м)	Метание левой рукой. (6-7м)	Отбивание мяча о пол. (5раз)	Бег – 20м. (5,5-6 с)

Способы проверки умений и навыков детей - старшей группы (5-6 лет).

Ф И Р.	Прыжки в длину с места. (не менее 80см)	Прыжки с разбега. (100см)	Прыжки в высоту с разбега. (30 - 40см)	Метание правой рукой. (5-9м)	Метание левой рукой. (5-9м)	Бег- 30м. (7,5-8,5с)	Метание в вертикальную цель. (рас. 3-4м)	Ведение мяча на месте. (10раз)	Ведение мяча в движении. (6м)

Способы проверки умений и навыков детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).

Ф И Р.	Прыжки в длину с места (100см). На мягкое покр.	Прыжки с разбега. (180-190см)	Прыжки в высоту. (50см)	Метание правой рукой. (6-12м)	Метание левой рукой. (6-12м)	Бег (6,5-7,5с)	Метание в вертикальную цель. (4-5м)	Перебрасывание набивного мяча. (2,5м)	Ведение мяча в движении. (6м)

Способы проверки умений и навыков детей по лыжной подготовке средней группы (4-5 лет).

Ф И Р.	Навыки обращения лыжным инвентарем	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне 500м.

Способы проверки умений и навыков детей по лыжной подготовке старшей группы (5-6 лет).

Ф И Р.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Спуск со склона в высокой и низкой стойке.	Поворот переступанием в движении на ровном участке.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне 600м.

**Способы проверки умений и навыков детей по лыжной
подготовке подготовительной к школе группы (6-7 лет).**

Ф И Р.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поворот переступанием в движении на ровном участке	Спуск со склона в высокой и низкой стойке.	Оценка умения выполнять игровые упражнения, помогающие овладению техникой передвижения на лыжне.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне 800м.

Оценка критерий кружковой работы.

Ф.И. ребенка _____

Тест	Учебный год 2019-2020	Результат. Высокий уровень. 3балла.	Результат. Средний уровень. 2балла.	Результат. Низкий уровень. 1балл.
1.Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками.	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года.</u>	18-20 раз _____ _____	14-17 раз _____ _____	10-13 раз _____ _____
2. Передача мяча двумя руками в парах, с отскоком о пол. (расстояние 3-4м.)	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года</u>	10-8 раз _____ _____	3-7 раз _____ _____	0-2 раза _____ _____
3.Ведение мяча на месте правой рукой.	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года</u>	10 раз _____ _____	7-9 раз _____ _____	4-6 раз _____ _____
4.Ведение мяча на месте левой рукой	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года</u>	10 раз _____ _____	7-9 раз _____ _____	4-6 раз _____ _____
5.Ведение мяча шагом, продвигаясь между предметами.	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года</u>	5-6 предметов _____ _____	3-4 предмета _____ _____	1-2 предмета _____ _____
6.Ведение мяча бегом, в прямом направлении.	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года.</u>	5-6м. _____ _____	3-4м. _____ _____	1-2м. _____ _____
7.Броски мяча в баскетбольное кольцо.	<u>Начало уч.года.</u> <u>Конец уч.года</u>	4-5 раз _____ _____	2-3 раза _____ _____	0-1 раз _____ _____
Сумма баллов за тесты		21 В= 18-21	14 С=13-17	7 Н=7-12
<u>Начало учебного года</u>	_____	<u>уровень</u>	_____	<u>баллов</u>
<u>Конец учебного года</u>	_____	<u>уровень</u>	_____	<u>баллов</u>

3.6. Вариантная часть «Школа мяча».

Для развития организма ребенка – дошкольника и его разнообразной двигательной деятельности большую роль представляют основные движения. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Игры с мячом пользуются у детей наибольшей популярностью. Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания.

Тематическая программа по разделу «Школа мяча» (подготовительная к школе группа).

1. Броски мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз.
2. Броски мяча вверх, об пол и ловля его одной рукой не менее 10 раз.
3. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).
4. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).
5. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях).
6. Перебрасывание мячей через веревку.
7. Ведение мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.
8. Ведение мяча в движении по кругу.
9. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.
10. Ведение мяча, продвигаясь бегом.
11. Бросание мяча в цель из положения: стоя на коленях, сидя.
12. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.
13. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

СЕНТЯБРЬ

1. **Контрольное занятие.** Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз. П.и. «Перестрелка».
2. **Контрольное занятие.** Передача мяча двумя руками в парах, с отскоком о пол. (расстояние 3-4м.). П.и. «Стой!».
3. **Контрольное занятие.** Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П.и. «Пятнашки с ленточкой».
4. **Контрольное занятие.** Ведение мяча, продвигаясь между предметами. П.и. «Ловишка с мячом».

ОКТАБРЬ

5. **Контрольное занятие.** Броски мяча в баскетбольную корзину. П.и. «Мы веселые ребята».
6. Бросание мяча вниз о пол и ловля его; передача мяча друг другу с хлопком. П.и. «Охотники и утки».
7. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока; ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь между предметами. П.и «Переход к противнику».
8. Упражнения с теннисным мячом; перебрасывание баскетбольных мячей из разных и.п.(сидя, стоя) П.и «Мяч летает через сетку».

НОЯБРЬ

9. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения; бросание мяча в цель из положения: стоя на коленях, сидя. П.и «По местам».
10. Перебрасывание мяча через веревку; забрасывание в баскетбольное кольцо. П.и «У кого меньше мячей».
11. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, не глядя на него; ведение мяча, продвигаясь произвольно по площадке, не наталкиваясь друг на друга. П.и «Попади в мяч».
12. Упражнения с теннисным мячом; перекатывание и броски набивного мяча друг другу, из разных И.п. П.и «Стой».

ДЕКАБРЬ

13. Бросание мяча вниз о пол и ловля его; передача мяча друг другу с хлопком. П.и. «Сбей кеглю».
14. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока; ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь между предметами. П.и «Перестрелка».
15. Упражнения с теннисным мячом; перебрасывание баскетбольных мячей из разных и.п.(сидя, стоя) П.и «Попади в звено лесенки».
16. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения; бросание мяча в цель из положения: стоя на коленях, сидя. П.и «Пятнашки с ленточкой».

ЯНВАРЬ

17. Перебрасывание мяча через веревку; забрасывание в баскетбольное кольцо. П.и «Ловишка с мячом».
18. Игровая тренировка (игры по выбору детей).
19. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, не глядя на него; ведение мяча, продвигаясь произвольно по площадке, не наталкиваясь друг на друга. П.и «Охотники и утки».

ФЕВРАЛЬ

20. Упражнения с теннисным мячом; перекатывание и броски набивного мяча друг другу, из разных И.п. П.и «Переход к противнику».
21. Круговая тренировка. 1. станция – ведение мяча правой и левой рукой в

движении. 2. станция – броски мяча в баскетбольное кольцо. 3. станция – броски мяча в цель. П.и. «Догони мяч».

22. Игровая тренировка. Упражнения: «Прокати мяч в ворота», «Подбрось, поймай», «Брось дальше». П.и. «По местам».

23. Бросание мяча вниз о пол и ловля его; передача мяча друг другу с хлопком. П.и. «У кого меньше мячей».

МАРТ

24. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока; ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь между предметами. П.и «Попади в мяч».

25. Упражнения с теннисным мячом; перебрасывание баскетбольных мячей из разных и.п.(сидя, стоя) П.и «Стой».

26. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения; бросание мяча в цель из положения: стоя на коленях, сидя. П.и «Сбей кеглю».

27. Перебрасывание мяча через веревку; забрасывание в баскетбольное кольцо. П.и «Перестрелка».

АПРЕЛЬ

28. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, не глядя на него; ведение мяча бегом, продвигаясь произвольно по площадке, не наталкиваясь друг на друга. П.и «Наказание».

29. Игровая тренировка (игры по выбору детей).

30. Контрольное занятие. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками не менее 20 раз. П.и. «Пятнашки с ленточкой».

31. Контрольное занятие. Передача мяча двумя руками в парах, с отскоком о пол. (расстояние 3-4м.). П.и. «Ловишка с мячом».

МАЙ

32. Контрольное занятие. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. П.и. «Охотники и утки».

33. Контрольное занятие. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. П.и. «Переход к противнику».

34. Контрольное занятие. Броски мяча в баскетбольную корзину. П.и. «Наказание».

35. Проведение спортивного праздника «Быстрый мяч».

3.7. Программно-методическое обеспечение.

Инвариантная часть.

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детский сад № 5 «Золотой петушок».
2. Н.Е. Вераксы Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду – младшая группа».
4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет».
5. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду – старшая группа».
6. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду – подготовительная группа».
7. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет».

Вариантная часть.

1. В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления».
2. Н.И. Николаева «Школа мяча».
3. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».
4. Е.А Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста».
5. П.П. Буцинская «Общеразвивающие упражнения в детском саду».
6. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду».
7. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет».
8. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет».
9. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».
10. И.В. Агапова, М.А. Давыдова «Подвижные игры для дошкольников».
11. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет».
12. Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет. Планирование, конспекты».

Принято
на педагогическом совете
«_____» _____ 2019г.
Протокол № _____

4. Приложение к рабочей программе.