

Муниципальное казённое образовательное учреждение
Аносовская СОШ разновозрастная группа «Солнышко»

Принято:
Решением МО учителей начальных классов
Протокол № 1
От « 30 » 08 2023г.
Приказ от « 01 » 09 2023г. № 101/5



Рабочая программа
«Физическая культура» для детей 3 - 7 лет
на 2023-2024 учебный год.

Выполнили: Г.А.Зуева
Е.А. Дунаева

с. Аносово

Содержание.

1.Целевой раздел.

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2.Цели и задачи программы.
- 1.3. Общепедагогические принципы.
- 1.4. Возрастные задачи.
- 1.5. Методы и приёмы обучения.
- 1.6..Возрастные особенности физического развития детей с 3- 7 лет.
- 1.7.Планируемые результаты освоения рабочей программы.

2.Содержательный раздел.

- 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.
- 2.2.. Особенности осуществления образовательного процесса.
- 2.3. Организация образовательного процесса.
- 2.4.Формы организации образовательного процесса.
- 2.5. Структура организованной образовательной деятельности.
- 2.6.Продолжительность и количество НОД в неделю по образовательной области – физическая культура.
- 2.7.Перспективный план развлечений и спортивных праздников по физической культуре.
- 2.8. Вариативность.

3.Организационный раздел.

- 3.1 .Условия и средства реализации программы.
- 3.1.1.Материально – техническое обеспечение программы
- 3.1.2 Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы
- 3.1.3.Программно – методическое обеспечение программы.

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учётом изменений, внесённых Федеральными законами от 3 февраля 2014г № 11-ФЗ, 15-ФЗ, и примерной программы «От рождения до школы» и программы дошкольной группы «Основная общеразвивающая программа муниципального казённого образовательного учреждения Аносовская СОШ РВГ «Солнышко» . Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет).

1.2. Цель:

- Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

1.3. Общепедагогические принципы:

- * соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- * сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- * соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- * обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- * строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- * основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- * предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только

в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми..

*связь физической культуры с жизнью;

* принцип систематичности и последовательности

*принцип наглядности и доступности

*принцип индивидуализации

*принцип оздоровительной направленности.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает **принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4.Возрастные задачи.

группа	Цели и задачи	Подвижные игры
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	<p>*продолжать развивать разнообразные виды движений, учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, приучать действовать совместно, строиться в колонну по одному, шеренгу, находить своё место при построениях, *учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места ,в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см, *закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно, *обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать, *учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии, *учить кататься на санках, садиться на</p>	<p>*развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. *поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкости, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. *воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>

	<p>трёхколесный велосипед, кататься на нём и слезать с него, *учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место, *учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; выполнять правила в подвижных играх, *развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>*формировать правильную осанку, *развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, *закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, *ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево), *учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве, в прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, учить прыжкам через короткую скакалку; *закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); *учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, *учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору, *Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения, Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, *учить выполнять ведущую роль в</p>	<p>*продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами, *развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку, *воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр, *приучать к выполнению действий по сигналу.</p>

	<p>подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры, *во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	
<p>Старшая группа от 5 до 6 лет.</p>	<p>*продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения, *совершенствовать двигательные умения и навыки детей, *развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, *закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, *учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий, *учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, *учит прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении, *учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе, *учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколёсном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), учить ориентироваться в пространстве, *учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам, *приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место, *поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>	<p>* продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомы подвижные игры, проявляя инициативу и творчество, *воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах, *учить спортивным играм и упражнениям.</p>

<p>Подготовительная к школе группа</p>	<ul style="list-style-type: none"> *формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, *совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения, *закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, *учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега, *добиваться активного движения кисти руки при броске, *учить перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали, *учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе, *развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, *продолжать упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве, *закреплять навыки выполнения спортивных упражнений, *учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними, *обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию, *продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения, *поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> *учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координацию движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей, *учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности, *развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)
--	--	--

1.5. 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.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.6. Возрастные особенности физического развития детей с 3 до 7 лет.

Особенности возраста детей 3-го года жизни

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Показателями физического развития детей данного возраста являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем внутренних органов, а также уровень развития моторики, то, есть их физическая подготовленность.

В этот период формируется умение сохранять устойчивое положение тела, правильная осанка. Дети учатся ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, согласовывать свободно движения руки ног. Начинает формироваться детский коллектив, где вместе учатся ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом, играть, передавая простейшие действия некоторых персонажей.

Особенности возраста детей 4-го года жизни

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим

процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Особенности возраста детей 6-го года жизни.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают

творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей.

Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Особенности возраста детей 7-го года жизни.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания .

1.7. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Вторая младшая группа.

Ходьба:

- *обычная в колонне
- *шеренгой с одной стороны площадки на другую
- * на носках
- *с высоким подниманием колен
- *с выполнением заданий* «Змейкой»
- *приставным шагом вперед

Бег:

- *в колонне

- *по кругу, взявшись за руки, держась за верёвку.
- *в разных направлениях
- *с одной стороны площадки на другую, расстояние 10 – 20 м
- *по прямой и извилистой дорожке
- *в чередовании с ходьбой
- *с остановкой
- *со сменой направления
- *с ловлей и увёртыванием
- *в медленном темпе (50-60сек)

Прыжки

- *подпрыгивая на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь)
- *прыжок вверх с касанием предмета головой
- *прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд на расстояние 2-3м
- *прыжок в длину с места (30 -40 см)
- *прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.
- *прыжок в глубину (с высоты 15-20см)
- *прыжок через предмет высотой 5-10 см
- *прыжок с ноги на ногу
- *прямой галоп

Катание, бросание и ловля, метание:

- *катание мячей друг другу с расстояния 1,5 -2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- *катание мячей через ворота (ширина 60 – 50см) с расстояния 1-1,5м
- *бросание мяча двумя руками от груди
- *бросание двумя руками из-за головы.
- *бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5м
- *бросание мяча вверх и попытки его ловить
- *бросание мяча о землю и попытки ловить
- *бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку
- *бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, сетку
- *метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5 – 2м
- * метание в горизонтальную цель одной рукой
- *метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой
- *метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1 – 1,5м

Ползание и лазанье:

- *ползание в прямом направлении на расстоянии 4-6м
- *ползание «змейкой» между расставленными предметами.
- *ползание на четвереньках по доске, положенной на пол
- *подползание под верёвку, дугу (высота 40см)
- *ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки
- *переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)
- *проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу
- * лазанье по наклонной лестнице
- *влезание на гимнастическую стенку и спезание с неё

Равновесие:

- *остановка во время ходьбы и бега
- *ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5 – 3 и ширина 20 -25 см)
- *ходьба по доске (ширина 20 см)
- *ходьба по извилистой дорожке
- *перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20 -25 см.
- *перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- *ходьба по гимнастической скамейке

- *ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого
- *ходьба по шнуру
- *перешагивание через препятствия – рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20 - 25 см)
- *ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 2 - 30 см
- *ходьба по бревну со стёсанной поверхностью (ширина 20см)
- * стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- *кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону, руки при движении свободно балансируют.

Средняя группа

Ходьба:

- *в колонне со сменой ведущего, темпа
- *в разных направлениях
- *на пятках
- *на внешней стороне стопы
- *мелким и широким шагом
- *с разными положениями рук
- * по кругу с переменной направления
- *приставным шагом в сторону, вперёд, назад
- * в чередовании с другими движениями

Бег:

- *в колонне по одному и парами
- *в разных направлениях с ловлей и увёртыванием
- *бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- *с ускорением и замедлением темпа
- *со сменой ведущего
- *по узкой дорожке, между линиями
- *широким шагом
- *в быстром темпе (расстояние 15-20м)
- *в медленном темпе (1-1,5 мин)
- *бег 40 – 60 м в чередовании с ходьбой

Прыжки:

- *подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна - вперёд, другая – назад
- *подскоки на месте с поворотами направо, налево
- *подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- *подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- *прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов
- *прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 2-3 м
- *прыжки в длину с места (50 -70см)
- *прыжки в длину последовательно через 4-6 линий
- *прыжки из круга в круг
- *прыжки в глубину с высоты 20 - 30 см
- *прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5 - 10 см
- *прыжки на месте на правой и левой ноге
- *прямой галоп
- *прыжки на короткой скакалке

Катание, бросание и ловля, метание

- *катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5 – 2м
- *катание мяча, шарика в ворота (ширина 50 – 40 см) с расстояния 1,5 -2м
- *катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5 -2м)
- *катание мяча, шарика между палками, линиями шнурами на дорожке 2 -3 м
- *катание обруча в произвольном направлении
- *бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд)

- *бросание мяча о землю и ловля его
- *бросание друг другу и ловля его с расстояния 1 – 1,5 м
- *бросание мяча двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2м)
- *бросание мяча двумя руками из – за головы в положении стоя и сидя
- *отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте
- *отбивать мяч о землю одной рукой
- *метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5 – 6,5 м)
- *метание в горизонтальную цель с расстояния 2, - 2,5 м правой и левой рукой
- *метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5- 2м правой и левой рукой
- * бросание мяча о стену и ловля его (в индивидуальных играх)

Ползание и лазанье:

- *ползание на четвереньках на расстоянии 6-8 м
- *ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым)
- *пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см
- *ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)
- *ползать по скамейке на животе, подтягиваясь на руках
- *ползание по бревну на четвереньках
- *лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья
- *проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу
- *при лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо и влево

Равновесие:

- *остановка во время бега, присесть ли повернуться кругом и продолжать бег
- *после бега по сигналу встать на куб или скамейку
- *ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзообразно
- *ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г, размер 12*18см)
- *ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу
- *ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны
- *ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики
- *перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40см
- *разойтись вдвоём на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон
- *ходьба вниз по доске (ширина 20 -15 см), положенной наклонно
- *ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25 -30см)
- *ходьба по наклонному бревну
- *ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами
- *кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)
- *стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на поясе.

Старшая группа

Ходьба

- *на носках , на пятках, на внешней стороне стопы
- *широким шагом
- *в полуприсяде
- *со сменой положения рук – вперёд, вверх, с хлопками
- *перекатом с пятки на носок
- *в колонне с перестроением в пары
- * «змейкой»
- *в чередовании с другими движениями
- *проходить с закрытыми глазами 3-4 м
- *продолжительная ходьба в спокойном темпе 35 -40 мин

Бег:

- *на носках
- *широким и мелким шагом
- *высоко поднимая колени
- *с выполнением заданий
- *в сочетании с другими движениями
- *в быстром темпе на 10м (повторить 3-4 раза)
- *на скорость на расстояние 2- 30 м
- *челночный бег
- *чередование ходьбы и бега на 2-3 отрезках пути, по 60 -100 в каждом
- *бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние до 150 -200м
- *медленный бег в течение 1,5 – 2 мин

Прыжки:

- *подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперёд, другая – назад; ноги скрестно – ноги врозь
- *подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом
- *подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам
- *прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4 м
- *прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперёд-назад
- *прыжки попеременно на одной и другой ноге
- *прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд прямо, по кругу
- *прыжки (бег прыжками) последовательно через 4-6 предметов высотой 15-20см, толкаясь одной ногой
- *прыжки в длину с места (60 – 80 см)
- *прыжки последовательно из обруча в обруч
- *прыжок на возвышение высотой 20см с места, с нескольких шагов
- *прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место
- *боковой галоп
- *прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком
- *прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега
- *прыжки через вращающуюся скакалку
- *прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд
- *прыжок в высоту с разбега (высота 20 -40см)
- *прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см)

Катание, бросание и ловля, метание:

- *катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки), катание «змейкой» между предметами
- *бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)
- *бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 -6 раз подряд)
- *бросание мяча друг другу с хлопком
- *бросание мяча друг другу и ловля его из положения сидя
- *бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом
- *бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли
- *бросание мяча друг другу и ловля в движении
- *отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд)
- *отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд в прямом направлении на расстояние 5 -6 м
- *отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд
- *отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли
- *метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 -4 м
- *метание в вертикальную цель (центр на высоте 8 м от земли, правой и левой рукой)

*метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики) правой и левой рукой

*забрасывание мяча в баскетбольную корзину

*бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы

Ползание и лазанье:

*Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7 -8 м

*ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы

*проползание по скамейке на предплечьях и коленях

*ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками

Равновесие:

*ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г, размер 12*18см)

*ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу

*ходьба по ребристой доске

*ходьба по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны

*ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики

*перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40см

*перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20 -25 см

*разойтись вдвоём на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон

*ходьба вверх и вниз по доске (ширина 2- 15 см), положенной наклонно

*ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15см, высота 25 -30 см)

*ходьба по наклонному бревну

*ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами

*кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)

*стоять на одной ноге, вторая согнута, поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на поясе

Подготовительная группа.

Ходьба:

*ходьба скрестным шагом

*ходьба в приседе и полуприседе

*ходьба выпадами

*ходьба спиной вперёд

*ходьба гимнастическим шагом

*чередование различных видов ходьбы

*в разных построениях

*проходить с закрытыми глазами 4 -5 м

*ходьба с преодолением препятствий

*продолжительная ходьба 40 – 45 мин.

Бег:

*бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях

*бегать, поднимая вперёд прямые ноги

*бег прыжками

*бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой)

* бег широким шагом через препятствия высотой 10 – 15 см

*бег из разных стартовых положений

*бег на скорость – дистанция 30м

*челночный бег (5 раз по 10м)

*чередование ходьбы и бега на 3 -4 отрезках пути, по 100 –150 м каждый

*бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200 -300м

*медленный бег в течение 2-3 ми

Прыжки:

*прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом

- *прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево
 - *прыжок вверх из глубокого приседа
 - *прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25 – 30 см
 - *прыжки с продвижением вперёд на расстояние 5 -6 м
 - *прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке
 - *прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию
 - *прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом
 - *прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперёд с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперёд
 - *во время ходьбы перепрыгивать через 6 -8 предметов высотой 15 – 20 см(мячи, барьеры)
 - *прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой камешек, льдинку
 - *прыжки через линию или верёвку на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд
 - *прыжок в длину с места 80 -100см
 - *прыжки вверх и вниз по наклонной доске
 - *прыжок с высоты 30 -40 см
 - Прыжок с высоты 30 -40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из верёвки, в плоские обручи – на расстоянии 15 -30см
 - *прыжок с высоты с поворотом на 180
 - *прыжок с высоты из положения, стоя спиной вперёд
 - * прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги
 - *то же с разбега
 - *прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге
 - *прыжки через короткую скакалку в беге
 - *прыгать через скакалку, вращая её назад
 - *прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега
 - *прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом
 - *прыжок в высоту с разбега 40- 50 см
 - *прыжок в длину с разбега 170 – 190 см
 - *прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку
- Катание, бросание и ловля, метание**
- *бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)
 - *бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз)
 - *бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
 - *бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки.
 - *катание друг другу набивного мяча
 - *бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад
 - *отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд
 - *отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8 м
 - *отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу
 - *отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»
 - *метание в горизонтальную цель право и левой рукой с расстояния 4-5 м
 - *метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой
 - *метание в вертикальную цель правой и левой рукой
 - *метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лёжа
 - *метание в движущуюся цель правой и левой рукой
 - *метание вдаль с нескольких шагов
 - *забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов

- *отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)
- *бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоками от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- *метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев –дротиков)

Ползание и лазанье:

- *ползание по скамейке на четвереньках назад
- *ползание по бревну
- *ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- *ползание по полу на животе
- *ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони
- *лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см
- *лазанье по гимнастической стенке чередующим шагом ритмично, быстро
- *перелезание через препятствие
- *лазанье по верёвочной лестнице

Равновесие:

- *ходьба по доске, скамейке (ширина 15- 10 см, высота 35 – 40 см)
- *ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, верёвку
- *ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой верёвкой (высота)
- *ходьба, по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки
- *ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше
- *ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см) идти дальше
- *ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стёсанной поверхности 15 - 10см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)
- *ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну
- *ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
- *ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
- *ходьба по линии спиной вперёд
- *ходьба по рейкам перевёрнутой вверх качалки
- *ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд
- *ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1м)
- *ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья
- *стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку
- *бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке
- *прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной доске, скамейке
- *сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360 направо и налево
- *стоять на одной ноге закрыв глаза
- *после бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- *прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком
- *встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком

2.Содержательный раздел.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

В программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям: физическому, социально-личностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

- «**Социально-коммуникативное развитие**»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
- «**Познавательное развитие**»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
- «**Речевое развитие**»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
- «**Художественно-эстетическое развитие**»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
- «**Физическое развитие**»: физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

2.2. Особенности осуществления образовательного процесса.

Направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги

		Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация
--	--	---

Образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольной образовательной организации.

2.3. Организация образовательного процесса.

Основные направления развития	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	«Физическая культура»	двигательная, коммуникативная, познавательная-исследовательская, игровая, музыкально-художественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.
	«Здоровье»	двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательная-исследовательская, музыкально-художественная, чтение худ.литературы	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов

2.4. Формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений: бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

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

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 педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию воспитателя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

в разновозрастной группе - фронтальные.

2.5. Структура организованной образовательной деятельности:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.6. Продолжительность и количество НОД в неделю по образовательной области – физическая культура.

Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми на 2020-2021г (физическая культура)

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая гр	9.40.- 9.55.		09.40.- 09.55.		на воздухе.
Средняя гр.	9.40 – 10.00.		9.40. -9.55		на воздухе
Старшая гр.	9.40-10.05		9.40-10.05		на воздухе
Подготовительная гр	9.40.-10.10		9.40.- 10.10		на воздухе

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

2.7. Перспективный план развлечений и спортивных праздников по физической культуре

РВГ «Солнышко» на 2020– 2021 учебный год.

№п/п	тема	сроки	форма организации	литература
1.	Весёлые старты	2-я нед. сентябрь		Интернет ресурсы
2.	Прогулка в лес	2-я нед. октября	Развлечение с элементами спорта	Н.С.Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении»
4.	Папа, мама, я - дружная семья	4-я нед. октября	развлечение	Авторский конспект
6.	В гости к Мойдодыру	2-я нед. ноября	Спортивный праздник	Н.М.Соломенникова «Организация спортивного досуга дошкольников 4 -7 лет»
10.	Саный праздник	3-я нед. января	Спортивное развлечение Наш Егорка едет с горки.	«Зимние детские праздники»
12.	Эстафета для сильных и смелых	21 февраля	Спортивное развлечение с папами	«Организация спортивного досуга дошкольников 4 -7 лет»
13	Приглашаем детвору на весёлую игру	2-я нед. март	развлечение	Интернет ресурсы
14.	Дружба крепкая не разрушится	1-я нед. апрель	развлечение	Интернет ресурсы
16.	Учим правила дорожного движения как таблицу умножения	3-я нед. мая	развлечение	Интернет ресурсы

2.8. Вариативность.

2.8.1. Программа «От рождения до школы»

2.8.2. Программа «Детство» Физическое развитие детей 2-7 лет.

Раздел «Оздоровительно – игровой час».

3. Организационный раздел.

3.1. Условия и средства реализации программы.

3.1.1. Информация о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы.

3.1.2. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы

3.1.3. Программно- методическое обеспечение

Наименование группы, специализированного помещения	Средства обучения				
	Техническое	игровое оборудование	Спортивное оборудование	Оздоровительное оборудование	инвентарь
Групповая комната	Компьютер, телевизор, видеоплеер	Наборы мелких игрушек, кубики, палочки, колечки, флажки, мягкий модуль многофункциональный, шишки для массажа, выполнения ОРУ и подвижных игр, наборы масок для сюжетных и подвижных игр, детали костюмов: юбки, манжеты, ленты, воротники, султанчики, платочки цветные, декорации для проведения праздников, развлечений, инсценировок, наборы лент разной длины и ширины, «сухой бассейн», гири игрушечные пластмассовые, набор погремушек, конструктор напольный пластмассовый, стойки для прыжков в высоту, «Ромашки» для перепрыгивания и ходьбы, плакаты тематические, наборы карточек тематические.	Обручи, кольцебросы, скакалки, мячи малые, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи средние, мячи большие, мячи дорожка здоровья, , корзины для забрасывания мяча, сетка волейбольная, подвесные сетки-корзины, кегли, мишени, многофункциональный, гири, гантели игрушечные пластмассовые, мешочки с песком, скамейки для ходьбы и ползания, маты.	Гантели, обручи, ,кольцебросы, скакалки, мячи малые, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи средние, мячи большие, дорожка здоровья, султанчики, флажки, платочки цветные, наборы лент разной длины и ширины, гири игрушечные пластмассовые , набор погремушек, конструктор напольный пластмассовый , «Ромашки» для перепрыгивания и ходьбы, корзины для забрасывания мяча, сетка волейбольная, подвесные сетки-корзины, мишени, мешочки с песком.	Тазы, подносы, поролоновые коврики, корзины пластмассовые, стойки для прыжков в высоту,

3.1.2 Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

Материалы и оборудование.

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.

4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.

7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

3.1.3. Программно – методическое обеспечение.

1.. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.

2. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Средняя группа.

3. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Старшая группа.

4. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет

6. «Игры – забавы на участке детского сада» Е.А.Алябьева.

7. «Подвижные тематические игры для дошкольников» Т.В.Лисина, Г.В.Морозов

8. Интернет ресурсы

9. Бондаренко Т. М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет
10. Конторович М. М. Игры для дошкольников.
11. Узорова О. В. Физкультурные минутки
12. Бабенкова Е. А., Параничева Т. М. Подвижные игры на прогулке
13. «От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования \ под. ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

