

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
группы общеразвивающей направленности детей дошкольного возраста

Принята
на заседании педагогического
совета школы
протокол от 30.08.2024 № 3

Утверждено
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 5»
от 30.08.2024 № 103-в

Рабочая программа
(в рамках реализации основной образовательной программы
дошкольного образования
по направлению «Физическое развитие»)
на 2024 – 2025 учебный год

Разработчик:
Щербакова Т.Н., инструктор
по физической культуре

г. Югорск
2024г.

Содержание

I.	<i>Целевой раздел</i>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2	Принципы реализации рабочей программы	4
1.2	Планируемые результаты реализации Программы. Целевые ориентиры	9
1.2.1	К четырем годам	9
1.2.2	К пяти годам	9
1.2.3	К шести годам	10
1.2.4	Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы	11
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
II.	<i>Содержательный раздел</i>	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания образовательной области «Физическое развитие»	14
2.1.1	Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»	14
2.1.2	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	14
2.1.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет	15
2.1.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет	18
2.1.5	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	21
2.1.6	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет	26
2.2	Модель организации образовательного процесса	31
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	35
2.4	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (ИФК) с педагогами дошкольных групп и семьями воспитанников	37
2.4.1	Взаимодействие ИФК и педагогов	37
2.4.2	Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников	38
2.4.3	Перспективный план мероприятий взаимодействия ИФК с педагогами и семьями воспитанников	39
III.	<i>Организационный раздел</i>	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	39
3.2	Организация режима двигательной активности в группах	41
3.3	Особенности традиционных событий, досугов, праздников, мероприятий	42
3.4	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	43
	Приложение	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана на основании ОП ДО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5».

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательного процесса в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» (далее дошкольные группы Школы) по направлению «Физическая культура».

Рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7(8) лет, посещающих группы общеразвивающей направленности, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО) (зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (далее - ФОП ДО) (зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18 октября 2013 г. № 544н.
- Образовательная программа дошкольного образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы, направленной на построение целостного педагогического процесса дошкольных групп и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы дошкольных групп эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности дошкольных групп и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. Работа с социумом: организация на базе дошкольных групп консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях; определение новых направлений работы с социальными институтами детства; расширение спектра форм работы дошкольных групп по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы дошкольных групп в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. Предметно-развивающая среда: организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

1.1.2 Принципы реализации рабочей программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего до-школьного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности- предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее -тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных группах используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

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.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности детей в группах

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

От 3 до 4 лет

Ребенок 3-4 лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Определенные особенности заметны в развитии мускулатуры. Более развиты крупные мускулы, поэтому у малыша лучше получается выполнение движений всей рукой. Он постепенно учится владеть всем своим телом (делает наклоны, повороты, поднятие рук, покачивания). Ребенок хорошо бросает через голову мяч и хватает его в процессе игры, когда мяч катится. Отлично спускается и поднимается по лестницам, прыгает на одной ножке, а также может стоять в течение десяти минут на одной ноге. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

От 4 до 5 лет

4-5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

К 5 годам *внимание* становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по *правилу* – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки)

От 5 до 6 лет

Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

От 6 до 7 лет

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.2 Планируемые результаты реализации Программы. Целевые ориентиры

1.2.1. К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста:

к четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

Ходить прямо, сохраняя заданное направление.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.

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 дальность – на расстояние не менее 5м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

1.2.2. К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста:

к пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

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.

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю или пол не менее 5 раз подряд.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.3. К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста:

к шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

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.

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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Придумывать и выполнять имитационные и образные упражнения, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

1.2.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми подготовительной группы:
к семи годам ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в игре, участвует в совместных играх, следует игровым правилам; обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре.

Ребёнок владеет разными формами и видами игры.

Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика.

Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям.

Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Овладевает элементами спортивных игр – городки, бадминтон, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса, элементы волейбола.

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от её характера, особенностей развития детей и организации, реализующей Программу.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия

установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- б) решения задач формирования Программы, анализа профессиональной деятельности взаимодействия с семьями;
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

К целевым ориентирам дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями;

- целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ОУ.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение:

- деятельностных умений ребёнка,
- его интересов,
- предпочтений,
- склонностей,
- личностных особенностей,
- способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять:

- особенности и динамику развития ребёнка,
- составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы,
- своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика в физическом развитии – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной), физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы развития.

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребёнка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения. Периодичность проведения педагогической диагностики определяется учреждением. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), в тёплое время года.

Одежда должна быть удобной, лёгкой и чистой; обувь – спортивной.

Измерение физической подготовленности проводится в спонтанной и специально организованной деятельности инструктором по физическому воспитанию (при необходимости помогает воспитатель группы) в ходе педагогического наблюдения.

По трёхбалльной шкале оценивается уровень освоения ребёнком:

- основных движений;
- общеразвивающих упражнений;
- спортивных и подвижных игр;
- обогащённого двигательного опыта.

В спортивном зале по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- гибкости (наклоны);
- силовой выносливости (подъём туловища, подъём ног).

На улице на специально организованной площадке по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- скоростно-силовых (бросок набивного мяча, прыжок с места, бросок лёгкого мяча)
- быстроты (бег 10 м., бег 30 м. челночный бег);
- выносливости (бег 90 м.);
- ловкости (бег зигзагом, прыжки на скакалке).

После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему

II. Содержательные раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие предусматривает приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое); воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов; приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. (Согласно ФГОС ДО, п. 2.6)

2.1.1 Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

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

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

2.1.2. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «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.
2. «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).

3. «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.

4. «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.

2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Формы работы с детьми и планируемые результаты

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Организованная образовательная деятельность		
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Игровая беседа с элементами движений Рассматривание Игра	Групповые
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера Контрольно-диагностическая деятельность	
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера Спортивные развлечения	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).		
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		
Самостоятельная деятельность детей		
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Подгрупповые Индивидуальные
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и	Двигательная активность в течение дня Подвижные игры	

правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).		
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Спорт - это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; - способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; - воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); - закреплять умения ходить и бегать с 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног; - сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; - ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о

<p>согласованными движениями рук и ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; - учить ползать пролезать перелезать через предметы; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; - учить прыгать через короткую скакалку; - учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; - учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; - учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; - учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; - учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке; - учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; - развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; - формировать правильную осанку. 	<ul style="list-style-type: none"> - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня. 	<p>землю не менее 5 раз подряд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; - ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; - принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; - умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; - может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее; - умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; - имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях; - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.
--	---	---

2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

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

разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, 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,

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> - развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; - приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; - совершенствовать ранее освоенные движения; - создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности; - способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; - добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; - формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; - добиваться правильной техники выполнения движений; 	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам. - быстро готовится к разным организованным видам деятельности. - оказывает помощь товарищам, взрослым. - ухаживает за спортивным инвентарем. - выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. - постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. - проявляет элементы двигательного творчества. - проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.

<ul style="list-style-type: none"> - продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; - приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; - учить бегать наперегонки с преодолением препятствий; - продолжать учить сочетать замах с броском при метании; - учить кататься на коньках; - закреплять умение легкоходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; - продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; - учить сочетать замах с броском при метании; - учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; - учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; - выполнять движения ритмично, в указанном темпе; - учить выполнять упражнения из разных исходных положений; - продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; - учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; - учить элементам спортивных игр; - продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; - формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 		<ul style="list-style-type: none"> - ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - выполняет движения на равновесие. - перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - активно участвует в играх с элементами спорта.
---	--	--

2.1.6 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

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

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

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

Элементы 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). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none">- Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям.- Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.- Совершенствовать ранее освоенные движения.- Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма.- Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.- Добиваться правильной техники выполнения движений.- Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.- Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.- Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.- Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.- Учить кататься на коньках.- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.- Продолжать упражнять в статическом и динамическом	<ul style="list-style-type: none">- непосредственно образовательная деятельность;- развивающая игровая деятельность;- подвижные игры;- спортивные игры и упражнения;- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;- игровые беседы с элементами движений;- разные виды гимнастик;- закаливающие процедуры;- физминутки, динамические паузы;- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;- двигательная активность в течение дня.	<ul style="list-style-type: none">- Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения.- Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам.- Быстро готовится к разным организованным видам деятельности.- Оказывает помощь товарищам, взрослым.- Ухаживает за спортивным инвентарем.- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.- Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.- Проявляет элементы двигательного творчества.- Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.- Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.- Выполняет движения на равновесие.- Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель

<p>равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить сочетать замах с броском при метании. - Учить лазать по стенке меняя темп, перелезть на другой пролет по диагонали. - Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. - Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. - Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. - Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. - Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. - Учить элементам спортивных игр. - Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. - Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. 		<p>из разных положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. - Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. - Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. - Активно участвует в играх с элементами спорта.
--	--	---

Основными формами работы по реализации программы являются:

- утренняя гимнастика;
- организованная образовательная деятельность (ООД);
- физкультурные досуги и праздники

1.Утренняя гимнастика проводится ежедневно в соответствии с режимом дня. Комплекс утренней гимнастики проводится в течение одной недели. Комплексы утренней гимнастики представлены в методическом пособии Л.И.Пензулаевой. Утренняя гимнастика проводится в форме музыкально-ритмических движений. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения - имитационные, танцевальные, общеразвивающие. В 4-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Главная задача этого возраста - развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству. В возрасте 5-7 ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Главной задачей является развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

2.Организованная образовательная деятельность (ООД):

- тренировочные занятия на основе оздоровительного бега и циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей;
- сюжетные с использованием круговой тренировки, позволяющие создать у детей положительно-эмоциональный настрой к выполнению физических упражнений;
- на свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия физических упражнений на организм ребенка;

- вариативного характера, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний (в подвижных играх, играх-эстафетах);
- контрольно-оценочные, направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников;
- как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ;
- дополнительное третье физкультурное занятие на свежем воздухе с детьми всех возрастных групп с целью повышения качества физического воспитания (Таблица 3). Занятие вынесено на прогулку, в тот день, где нет занятий по физическому развитию. В этот день прогулки проводятся с интенсивной двигательной активностью (спортивные упражнения, подвижные игры).

Организованная образовательная деятельность в возрастных группах осуществляется в соответствии с расписанием непосредственной образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

3. Физкультурные досуги и праздники

- Физкультурные досуги проводятся один раз в месяц в каждой возрастной группе и строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) и музыкального сопровождения, которые активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и упражнений, развивают творческую инициативу, воображение.

- Физкультурные праздники проводятся два раза в год в каждой возрастной группе с детьми, совместно с родителями в старшем дошкольном возрасте, включают в себя юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива и семьи.

- День здоровья проводится один раз в год, он представляет собой форму активного отдыха, который наполняет режим дня каждой возрастной группы различными играми, упражнениями, увеличивает пребывание детей на свежем воздухе, где они много играют и двигаются. Также проводится познавательные беседы, игры по формированию представлений о ЗОЖ из серии «Забочусь о своем здоровье».

2.2. Модель организации образовательного процесса

В соответствии с программами нового поколения, основной формой организованного, систематического обучения движениям ребёнка в дошкольном учреждении, является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия:

Вводная часть – обеспечивает организацию детей, активизацию их внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Здесь подбираются строевые упражнения, ходьба обычная, с заданиями, бег.

Основная часть – обеспечивает формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств и способностей. Здесь применяются ОРУ (общеобразовательные упражнения), ОВД (основные виды движений) или спортивные упражнения, П/И (подвижные игры).

Заключительная часть – обеспечивает переход от более интенсивных упражнений к менее интенсивным, снижая постепенно нагрузку, чтобы после окончания занятия через 3-5 мин. у ребёнка его состояние соответствовало первоначальному. Здесь используются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Два физкультурных занятия проводятся в зале, а третье – на улице в форме оздоровительно - игровой деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игровой деятельности инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Занятия в младшей группе

В этой возрастной группе требования к выполнению ОРУ небольшие: от детей не требуется чёткого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. Ребёнок занимает необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги расставлены шире плеч), сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперёд, в сторону, на пояс, за спину и др.). Он справляется к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты), сопровождает по указанию взрослого движения рук движением головы и взглядом.

Детям этого возраста удобнее действовать с мячом средних размеров (18-20см). На занятиях упражнения с мячами удобно сочетать с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей.

Увеличивается объем упражнений для рук, ног, туловища, выполняемых без предметов. Как и прежде, выполнить поставленные в упражнениях задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами (дотянуться до ленточки, повернуться так, чтобы увидеть кубик и пр.). Широко применяются мелкие предметы, с которыми действует вся группа (флажки, кегли, колечки и др.).

На занятиях проводятся 4-6 упражнений общеразвивающего характера с повторением 4- 6 раз.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 1-2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое. Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой, в которой все дети принимают активное участие и интенсивно двигаются. Лучше использовать известные малышам игры. А также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми. Продолжительность занятия – 15 минут.

Занятия в средней группе

В средней группе требования к детям при выполнении ОРУ возрастают. В стойках ноги вместе или на ширине ступни стопы располагать параллельно, колени выпрямлять, массу тела равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать; руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперёд, вниз, назад, за спину, на пояс. При приседаниях ребёнок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперёд. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Чёткость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперёд, вправо и влево не сразу даётся детям. Постепенно их подводить к тому, чтобы движение совершалось в поясице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной. В положении сидя, опираясь руками сзади, детей необходимо приучать держать руки прямыми. Не слишком далеко от туловища, с кистями, развёрнутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов, но большая часть основана на действиях с предметами. Применяются малые мячи, верёвки, палки, обручи и набивные мячи. Упражнения с палками и обручами применяются в средней группе в небольшом количестве во II полугодии, когда дети становятся более самостоятельными в построениях и хорошо осваивают основные положения и движения рук.

Необходимо знакомить детей сначала с простейшими положениями палки и движениями руки (вперёд, вверх, на голову, за плечи, на грудь, за спину и др.). Только после этого переходить к разучиванию несложных сочетаний движений рук с различными движениями туловища (присесть, палку вверх, наклониться, палку вперёд и т. д.). Наиболее характерными в упражнениях с палками являются движения потягивания. В этой группе не следует использовать лежащие на полу палки для перепрыгивания и бега вокруг неё.

Не следует добиваться от детей высокой чёткости в основных положениях и движениях с обручем и палкой.

В средней группе распространены упражнения с длинной верёвкой. Длина верёвки зависит от количества занимающихся: на каждого ребёнка приходится не мене 70-80см.

Кроме обычных мячей, используются набивные мячи массой не более 1кг. Упражнения с такими мячами включаются в занятия во второй половине года. Число их на одном занятии не должно превышать 2-3. При этом упражнения должны охватывать разные группы мышц. Для детей 5-го года наиболее целесообразны перекалывание, перекалывание, переноска набивных мячей, различные наклоны и повороты туловища. Мяч держат двумя руками. Перебрасывание набивных мячей в средней группе не применяется.

Для занятий подбирается примерно 5-7 упражнений, каждое из которых повторяется 4-6 раз.

Для упражнения детей в основных видах движений подбираются 2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое. При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группа) преобладают приёмы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождение показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором по ФК.

Продолжительность занятия – 20 минут.

Занятия в старшей группе

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела (сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны). В этих простых движениях достигается хорошая согласованность действий всей группы, одновременное начало и окончание упражнений, следование определённому подсчёту взрослого или музыкальному сопровождению, выполнение упражнений всеми детьми в одинаковом темпе и т. д. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук; лежать на полу, перевернуться со спины на живот и т. п.), не следует стремиться к тому, чтобы дети чётко согласовывали друг с другом свои движения.

Во второй половине года для поворотов туловища, наклонов, приседаний, кроме основного исходного положения, стоя ступни слегка расставлены и параллельны, применяется и основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. Используются положения: сидя, лежа, стоя на коленях и др.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют ОРУ не только по показу взрослого, но и на основе объяснения.

На занятиях используют различные предметы - палки, обручи, мячи, верёвки, скакалки, косички, большие кегли, кубы. Дети самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Кроме обычных мячей, используются и набивные мячи. Перебрасывание набивных мячей, сопровождаемое ловлей, для старшей группы нехарактерно.

Разнообразнее становятся способы держания палки: за концы, за середину, одной рукой за конец, а другой за середину и др. При всех этих способах кисти рук располагаются сверху либо снизу палки: хват сверху и хват снизу.

Для занятий в старшей группе подбирается примерно 5-8 упражнений, каждое из которых повторяется до 6-8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1-2 новых упражнений. Инструктор по ФК подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания; привлекает их внимание к удобному согласованию вдоха и выдоха с определёнными моментами движения.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 2-3 вида. Из них одно – на закрепление полученного умения, второе - более сложное или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), третье – более простое.

Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой. Подвижные игры в старшей группе используются главным образом с целью закрепления и совершенствования разнообразных, в том числе простых и сложных, двигательных умений и навыков. Высокая активность детей в играх способствует комплексному развитию физических способностей, повышению уровня двигательных качеств. С этой целью применяются игры бессюжетные, а также с элементами соревнования, в особенности игры-эстафеты; разучиваются приёмы спортивных игр, осваиваются правила.

Продолжительность занятия – 25 минут.

Занятия в подготовительной группе

В вводной части занятия дети семи лет выполняют самые разнообразные по сложности упражнения для координации левого и правого полушарий. Способы перестроения усложняются (в шахматном порядке, в колонну по четыре), добавляется расчёт на “первый - второй” и по порядку.

В подготовительной группе совершенствуются навыки элементарных движений отдельных частей тела в ОРУ. Добавляются более сложные упражнения, связанных с проявлением силовых усилий (упор, руки на скамейке, ноги прямые на полу, упор лёжа, выпады в стороны с переносом веса тела, выпрыгивания вверх из приседа).

В основных видах движения в подготовительной группе увеличивается время непрерывного бега до 2-3 минут. В прыжках через скакалку дети должны уже применять различные способы, хотя по физиологическим показателям развития мышц – антагонистов ног и туловища их возможности остаются ограниченными. При метании начинает применяться движущаяся цель, причём попадать в неё предлагается из различных исходных положений – лёжа на спине, на боку, из приседа с выпрыгиванием, стоя спиной с разворотом.

В обучении элементам спортивных игр дети осваивают технику движений, которая позволяет им свободно перемещаться по площадке во время игры, например, в баскетболе, футболе, хоккее. Освоение сложно -координационных движений, позволяет играть ракеткой в бадминтон, настольный теннис и управлять битой в городках.

В заключительной части занятия дети способны справедливо давать оценку как своим результатам, так и результатам сверстников. Умеют работать в парах, делать самомассаж и массаж партнёру пальцами, ладонью, мячом. Могут самостоятельно организовывать игры, придумывать собственные, следить за соблюдением правил.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Вводная часть – 20% от общего времени; основная – 66%; заключительная – 14%. В старшей и подготовительной группах ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а также направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, их повторение через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.).

Кроме традиционного смешанного типа занятий, широко применяются в дошкольных группах школы и следующие виды: игровое; сюжетно - игровое; тренировочное; ритмическая гимнастика; тематическое; интегрированное: познавательное - двигательное.

Модель двигательного режима

Виды занятий	Особенности организаций	Длительность	
		3-5 лет	5-7 лет
Физкультурно-оздоровительные занятия			
1. Утренняя гимнастика	На открытом воздухе или в зале	10 м.	10 м.
2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости во время занятий	3-5	3-5
3. Подвижные игры и физкультурные упражнения	Ежедневно во время прогулок и в группе, подгруппами с учётом уровня двигательной активности	20-25	25-30
4. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно в группе и на прогулке	5-10	10-15
5. Оздоровительный бег во время прогулки	Ежедневно	3-5	3-7
6. Оздоровительная гимнастика после сна с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно, во второй половине дня	10	10
7. Динамические паузы	В активированные дни	10-15	20-25
ООД			

По физической культуре	3 раза в неделю в неделю, в первой половине дня, 1 занятие на улице проводит воспитатель.	20-25	25-30
Самостоятельные занятия			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	
Физкультурно-массовые занятия			
Неделя здоровья	2-3 раза в год	20-25	25-30
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц на прогулке и в зале	20-25	25-30
Физкультурно-спортивные праздники	1-2 раза в год на улице и в зале(инструктор)	25-30	35-40
Спортивные соревнования	2 раза в год	30-40	50-60
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, спартакиад, туристических походов, посещения открытых занятий		

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Воспитательно-образовательный процесс включает в себя:

- организацию занятий по физическому развитию;
- организацию образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей;
- организацию индивидуальной работы с детьми;
- взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы.

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

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определённого материала),
3. игровая (подвижные игры, игры - эстафеты),
4. сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажёров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, цилиндр, и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Данные формы двигательной активности применяются для реализации программы по физическому развитию:

- занятия по физической культуре;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закалывающие процедуры;
- физкультурные минутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Основные методы физического воспитания для реализации Программы используются следующие:

- ✓ выразительное чтение стихотворений, художественной литературы, беседы, рассказы;
- ✓ объяснения, описание, пояснения, комментирование, вопросы детям;

- ✓ указания, распоряжения, команды;
- ✓ рассматривание иллюстраций, фотографий, схем, видеофильмы;
- ✓ имитация (подражание);
- ✓ демонстрация и показ способов выполнения упражнений детьми;
- ✓ зрительные ориентиры и звуковые сигналы;
- ✓ совместно - распределённое, совместно - последовательное, самостоятельное выполнение движений;
- ✓ повторение упражнений с изменением и без них;
- ✓ проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Комплекс специальных методов и приёмов для развития физических качеств у детей включает:

- Развитие силы: метод повторных усилий; развития динамической силы; изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется).

- Развитие быстроты движений: игровой; облегчённых внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный и др.

- Развитие выносливости: интервальный (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха для ходьбы, либо медленного бега; скоростные игры (закljučаются в непрерывном движении, но с изменением скорости на определённых участках движения) и др.

- Развитие гибкости: многократного растягивания; игровой; музыкально-ритмические упражнения и др.

- Развитие ловкости: повторный и игровой; соревновательный и др.

Культурные практики

Культурные практики - разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта.

Культурные практики - это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости.

В процессе реализации режимных моментов, организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразная по своему содержанию;
- содержание РППС учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- в общение с детьми преобладает демократический стиль;
- педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком;
- проектная деятельность;
- совместная познавательная-исследовательская деятельность взрослого и детей;
- дидактические игры по физическому развитию;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей в уголке физического развития.

В 3-4 года приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность.

В 4-5 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

В 5-6 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

В 6-7 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (ИФК) с педагогами дошкольных групп и семьями воспитанников

2.4.1. Взаимодействие ИФК и педагогов

Важна согласованность действий педагога и инструктора по физической культуре. В дошкольных группах школы организация занятий предусматривает участие педагога группы. Они принимают активное участие во всех спортивных, спортивно-массовых, спортивно-музыкальных мероприятиях и в качестве ведущих, и в качестве анимационных персонажей. Помогают готовить инвентарь, атрибуты, костюмы, награды, украшения для помещения.

Основные задачи взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Повысить качество проведения образовательного процесса по физической культуре посредством повышения профессиональной компетенции педагогов в ОО «Физическое развитие»; за счёт обучения основам безопасности образовательного процесса по физической культуре, инструктажу по охране жизни и здоровья детей и правилам информации родителей об уровне физического развития ребёнка.
2. Способствовать повышению двигательной активности - достижению детьми поставленных целей, мотивации, дисциплине.
3. Способствовать формированию у дошкольников двигательной культуры - контролировать соблюдение двигательного режима.
4. Способствовать положительному эмоциональному настрою, мотивации, соблюдению дисциплины.

Основные формы взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Совместные физкультурные занятия, праздники и пр.
2. Мастер - классы
3. Мониторинг
4. Контроль
5. Консультации

2.4.2. Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников

Данное взаимодействие необходимо для максимального развития личностного потенциала ребёнка. В дошкольных группах школы можно разделить работу по взаимодействию на несколько этапов:

- На первом этапе ИФК выявляется уровень осведомлённости родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношение родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования.
- На втором – составляется план работы с родителями на учебный год.

- На третьем - идёт ознакомление родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

- На четвёртом – создаются партнерские отношения между ИФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуется взаимодействие с семьёй по вопросам физического воспитания детей. Основные задачи взаимодействия ИФК с родителями воспитанников:

1. Создать общую установку на совместное решение задач целостного развития ребёнка.
2. Выработать общую стратегию по реализации плана и контролю за его осуществлением
3. Реализовать единый согласованный индивидуальный подход к ребёнку. Для решения поставленных задач, работа по вовлечению родителей в совместную деятельность по физической культуре ведётся по четырем направлениям:

- информационно-аналитическое,
- наглядно-информационное,
- досуговое направление,
- познавательное направление.

Для достижения положительного результата используются разнообразные формы работы с семьёй:

1. Открытые физкультурные занятия для родителей - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурно-спортивные праздники - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. День открытых дверей в физкультурном зале - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Беседы - индивидуальные и групповые - в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

2.4.3. Перспективный план мероприятий взаимодействия ИФК с педагогами и семьями воспитанников

Месяц	Педагоги	Родители
09	Контроль по оснащению физкультурных уголков в группах. Педагогическая	Выступление на родительском собрании «Спортивная форма для занятий физической

	диагностика	культуры».
10	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	Оформление информационного стенда. Приучение ребенка к ФК
11	Совместное участие в спортивном празднике с родителями.	Совместное участие в спортивном празднике с родителями.
12	Спортивный праздник для детей «Весёлые старты»	Совместные занятия родителей и ребенка дома и на свежем воздухе.
01	Мастер-класс «Изготовление атрибутов к подвижным играм»	Совместное участие с одним из родителей. Выполнение гимн. упражнений и контроль за правильным выполнением.
02	Спортивный праздник к 23 февраля для детей и пап.	Совместное участие в спортивном празднике для пап. Выполнять дома и на улице дыхательную гимнастику.
03	Спортивный праздник ко дню «Пожарной службы»	Праздник для детей. Частые прогулки на свежем воздухе и подвижные игры на улице.
04	Совместное открытое занятие «День здоровья»	День открытых дверей.
05	Педагогическая диагностика.	Приучать ребенка к велосипеду, самокату, роликовым конькам
06-08	«Весёлые старты» на улице. Консультация «Организация активного отдыха в летний период в дошкольных группах»	Помощь родителей в подготовке ребёнка к стартам, занятия на свежем воздухе.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В дошкольных группах школы созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21;
- 3) выполнение ОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение ОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников дошкольных групп школы.

В физкультурном зале есть необходимое для всех видов образовательной деятельности воспитанников, педагогической деятельности оснащение и оборудование.

В физкультурном зале есть необходимое для организации двигательной деятельности воспитанников:

- учебно-методический комплект рабочей программы;
- оснащение физкультурного зала, включающие спортивное оборудование и материал, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Помещение физкультурного зала соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Помещение физкультурного зала состоит из помещения для хранения спортивных материалов, оборудованного рабочего места инструктора по физической культуре, помещения для проведения занятий и досуговой деятельности.

Обеспечение Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень методической литературы, методических пособий для реализации Программы по физическому развитию дошкольников:

1. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 6-7 лет.

2. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 5-6 лет.
3. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 4-5 лет.
4. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 3-4 года.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 3-4 года.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 5-6 лет.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 6-7 лет.
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.
11. Издательство «ТЦ Сфера» Инструктор по физической культуре, выпуски с 1 по 8 - 2021 год.
12. Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 - 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
13. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
14. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002
15. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004
16. Печерога А.В - Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008
17. Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
18. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2005
19. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008 – 2010
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2005 – 2010
21. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Владос, 2002
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-синтез, 2000
23. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.– М.: Мозаика-синтез, 1999
24. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам – М.: Владос, 2004
25. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2003
26. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009
27. Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – М.: Скрепторий, 2004

3.2. Организация режима двигательной активности в группах

Организация двигательного режима

Формы организации	младший возраст		старший возраст	
	младшие группы	средние группы	старшие группы	подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8- 10 мин	10- 12 мин
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры	целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
Неделя здоровья	не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

деятельность				
--------------	--	--	--	--

Закаливание детей

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных группах

№	Виды	Особенности организации
Медико-профилактические		
<i>Закаливание</i>		
в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	Обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	Воздушные ванны (сон без маек)	Все группы ежедневно
3.	Ходьба босиком	Все группы ежедневно
4.	Облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия		
1.	Витаминотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	Витаминация 3-х блюд	ежедневно
3.	Ношение чеснока	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские		
1.	Мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	Плановые медицинские осмотры	1 раза в год
3.	Антропометрические измерения	2 раза в год
4.	Профилактические прививки	По возрасту
5.	Облучатель-рециркуляторы воздуха «ДЕЗАР»	ежедневно
6.	Организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно- оздоровительные		
1.	Корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	Зрительная гимнастика	ежедневно
3.	Пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	Дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	Элементы точечного массажа	старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6.	Динамические паузы	ежедневно
7.	Релаксация	2-3 раза в неделю
8.	Психогимнастика	ежедневно
Образовательные		
1.	Привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

3.3. Особенности традиционных событий, досугов, праздников, мероприятий

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий - неотъемлемая часть в деятельности дошкольных групп школы. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами. В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяют методы и приемы работы.

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

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы).

План мероприятий

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Возрастная группа</i>
09	«Не зевай, урожай собирай» «Волшебница осень» «Мы сильные и смелые, после лета загорелые»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
10	«Кто быстрее?» «Веселые старты» «Спортивная осень»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
11	«В гости к сказке» «Зоологические забеги» «Спортивная солянка»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
12	«Будьте здоровы» (зимние игры-забавы) «Мы мороза не боимся» «Зимние радости»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
01	«Мы растем сильными и смелыми» «Детская Олимпиада» «Спорт, спорт, спорт»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
02	«Военная игра» «Морское путешествие»	Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
03	«Азбука здоровья» «Путешествие в страну неболеек» «Двигайся больше – проживешь дольше»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
04	«Юный пешеход» «Спортивный светофор» «Дорога в город»	Мл. гр. (№7, №3); ср. гр. (№8, №10) Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)
05	«Великий май» «Победой кончилась война»	Ст. гр. (№4, №12; №9) Под. гр. (№6; №11)

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Спортивный зал имеет площадь (129,5 кв.м.) вместе с нишей для хранения инвентаря и оснащён спортивным и музыкальным оборудованием. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Гимнастическая стенка надёжно закреплена, гимнастические скамейки расположены вдоль стенок зала (по его периметру), остальное оборудование хранится в нише на стеллажах, кронштейнах, в контейнерах и корзинах. Напольное покрытие – линолеум. В группах созданы спортивные уголки, оснащенные спортивным инвентарём.

ОСНАЩЕНИЕ	ОСНОВНОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
-модули, кольца подвесные, гимнастические скамейки, шведская стенка, гладкие и ребристые доски, канат, верёвка для снаряжения, щиты подвесные, маты, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели	Оборудование и инвентарь для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- флажки, ленты на кольцах и на палочках, платочки, полотна, кегли, кубики, мячи , колечки, ориентиры, верёвки короткие, скакалки на ногу, мешочки с песком, мячи массажные, природный материал	Инвентарь для накопления и обогащения двигательного опыта детей.
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и мячи , сетка, лыжи пластиковые, городки.	Инвентарь для обучения элементам спортивных игр.
- горки, лесенки, щиты, мячи резиновые, шнуры длинные, кубы, ворота, разметка на площадке.	Оборудование и инвентарь для подвижных игр (на улице)
- картотека картинок по технике безопасности в спортивном зале. - иллюстрации, плакаты. - картотека “Игры, которые лечат”. - картотеки п/и для спорт. зала, групп, улицы.	Учебно-методические пособия, наглядный материал для формирования начального представления о ЗОЖ.
- дорожные знаки, светофоры, пешеходные переходы, форма, руль, жезл, разметка на площадке.	Учебное оборудование по обучению ПДД в том числе на улице.
- музыкальный центр MP3 и USB входом, - литература. - дидактические игры.	Оборудование и материалы для информационно - технического обеспечения.

РППС, организованная в спортивном зале, в группах, на улице с использованием данного оборудования и материала, даёт возможность реализовать Программу, т.е. даёт возможность дошкольникам испытывать и использовать свои способности, стимулировать проявление своей самостоятельности, инициативности и творчества.

**Диагностика освоения содержания Программы
воспитанниками группа № _____ (младшая, от 3 до 4 лет)
за 20____/20____ учебный год**

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

		Физическая культура												Итог	
№ П/П	Ф. И. ребенка	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости		Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом		Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, в заданном направлении		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см		Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом о пол, бросать вверх 2–3 раза подряд и ловить		Может метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м			
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1															
2															
3															
4															
5															
	Итого (количество человек, %)	В- С- Н-		В- С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-		В - С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-	

Оценка уровня развития:

- 1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты (Н);
- 2 балла – отдельные компоненты не развиты (С);
- 3 балла – соответствует возрасту (С);
- 4 балла – высокий (В)

Условные обозначения:

- НГ – начало года;
- КГ – конец год

**Диагностика освоения содержания Программы
воспитанниками группа № _____ (средняя, от 4 до 5 лет)
за 202_ / _202_ учебный год.
Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Ф. И. ребенка	Физическая культура												Итог	
		Владеет всеми основными видами двигательной		Принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способам и обеими руками		Отбивает мяч об землю не менее 5 раз подряд; может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м		Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу		Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны		Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений		НГ	КГ
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ		
1															
2															
3															
4															
5															
	Итого (количество человек,%)	В- С- Н-		В- С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-		В - С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-	

Оценка уровня развития:

- 1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты (Н);
- 2 балла – отдельные компоненты не развиты (С);
- 3 балла – соответствует возрасту (С);
- 4 балла – высокий (В)

Условные обозначения:

- НГ – начало года;
- КГ – конец года.

**Диагностика освоения содержания Программы
воспитанниками группа № _____ (старшая, от 5 до 6 лет)
за 202__ / _202__ учебный год.
Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Ф. И. ребенка	Физическая культура														Итог	
		Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп		Умеет лазать по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа		Может прыгать на мягкое покрытие в обозначенное место, в длину с места (не < 80 см), с разбега (не < 100 см), в высоту с разбега (не < 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку		Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкать в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом		Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей		НГ	КГ		
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
	Итого (количество детей, %)	В- С- Н-		В- С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-		В - С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-			

Оценка уровня развития:

1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты (Н);

2 балла – отдельные компоненты не развиты (С);

3 балла – соответствует возрасту (С);

4 балла – высокий (В)

Условные обозначения:

НГ – начало года;

КГ – конец года

**Диагностика освоения содержания Программы
воспитанниками группа № _____ (подготовительная, от 6 до 7 лет)
за 202____/2024____ учебный год**

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№ п/п	Ф. И. ребенка	Физическая культура												Итого			
		Правильно выполняет все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)	Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляясь, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега не менее 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами		Может перебрасывать набивные мячи (до 1 кг), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 12 м, метать предметы в движущуюся цель		Умеет в составе группы перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения		Выполняет физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой		Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)		НГ	КГ	НГ	КГ	
			НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ					
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
	Итого (количество детей, %)	В- С- Н-		В- С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-		В - С- Н-		В - С- Н-		В – С- Н-			

Оценка уровня развития:

1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты (Н);

2 балла – отдельные компоненты не развиты (С);

3 балла – соответствует возрасту (С);

Условные обозначения:

НГ – начало года;

КГ – конец года