

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**……………………………………………… | **3** |
| 1.1.  Цели и задачи программы  ……………………………….................................  1.2.  Принципы и подходы к формированию программы   ………………………………………………………………………….  1.3.  Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет……………………….  1.4. Особенности осуществления образовательного процесса…………………… | **5**  **7**  **9**  **15** |
| **2.**      **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ   РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** | **19** |
| 2.1.  Физическое развитие………………………………………………………….  2.2.  Физическая культура…………………………………………………………  **3.**      **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**  3.  Организованная образовательная деятельность………………………………. | **19**  **42**    **44**  **46** |
|  |  |
|  |  |
|  | **49**  **52**    **52**  **52**    **53** |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

•  забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

•  создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного от­ношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к само­стоятельности и творчеству;

•  максимальное использование разнообразных видов детской де­ятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

•  творческая организация воспитательно-образовательного про­цесса;

•  вариативность использования образовательного материала, позво­ляющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклоннос­тями каждого ребенка;

•  уважительное отношение к результатам детского творчества;

•  единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного об­разовательного учреждения и семьи;

•  соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемствен­ности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания воз­можно только при систематической и целенаправленной поддержке пе­дагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреж­дении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребе­нок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных обра­зовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Рабочая Программа (далее - Программа)  инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 го­да).

Главной задачей Программы, является со­здание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОО организовать обра­зовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС.

ООП МАДОУ ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирова­ние основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психичес­ких и физических качеств в соответствии с возрастными и индивиду­альными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безо­пасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ре­бенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

•  патриотизм;

•  активная жизненная позиция;

•  творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;

•  уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской де­ятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.  
Настоящая программа разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, образовательной программы ДОО – в соответствии с Федеральными Государственными Требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.  
Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»   и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.  
По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).  
Один раз в неделю  круглогодично организовываем непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.  
Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.  
Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

·         цели и задачам, определяемым нашим детским садом;

·         социальному заказу;

·         особенностям развития детей;

·         квалификации педагогов; материальной базы учреждения.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом  основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов  деятельности в ДОО, возрастных особенностях детей. Она  реализуется посредством основной  общеобразовательной  программы и в соответствии с нормативными документами.

**1.1.**         **Цели и задачи программы**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

·         освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;

·         развитие потребности в активной двигательной деятельности;

·         формирование интереса к двигательной деятельности;

·         получение удовольствия от игр, движений, упражнений;

·         своевременное овладение основными видами движений;

·         развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических *задач*:

*I.* *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

-  Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

-  Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

-  Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

*II.* *Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*

-  Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и  лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

- Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

-  Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

-  Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

-  Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

-  Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

*III.* *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

-  Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

- Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

-  Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

-  Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение 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;

·         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. Предметно-развивающая среда:*

·         организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:

1. качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);
2. определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;
3. основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

Программа состоит из трёх разделов:

1) Целевой;

2) Содержательный;

3) Организационный.

**1.2.**         **Принципы  и подходы к формированию 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.

**Общепедагогические принципы:**

•   соответствует *принципу развивающего образования*, целью которо­го является развитие ребенка;

•   сочетает *принципы научной обоснованности и практической примени­мости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрас­тной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

•  соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разум­ного «минимума» материала);

•  обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач*процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

•  строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей в* соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

•  основывается *на комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;

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

Основной формой работы с дошколь­никами и ведущим видом их деятельности является игра;

•  допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

•   строится с учетом соблюдения преемственности между всеми воз­растными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

•         связь физической культуры с жизнью;

•         *принцип систематичности и последовательности*

•         *Принцип наглядности и доступности*

•         *Принцип индивидуализации*

•         *Принцип оздоровительной направленности*

***В дошкольных учреждениях используются разнообразные спо­собы обучения:***

·         ***фронтальный -***направленный на одновременное осо­знанное выполнениедвигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

·         ***групповой -***обеспечивает возможность самостоятельно­го упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, 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.

**1.3.**         **Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  После года отмечаются прибавки  массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

*Проявления в психическом развитии:*

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).  
Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.  
К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.  
Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

**Планируемые результаты освоения программы**

***Целевые ориентиры***

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образо­вательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возраст­ные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры Программы  базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

**1.4.Особенности осуществления образовательного процесса**

*Работа по физическому воспитанию осуществляется  по следующим направлениям:*

**-**Сохранение и укрепление здоровья;

-Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;

-Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

***При работе с детьми планируются  формы организации образовательного процесса:***

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

*Контрольно-проверочные занятия,*целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д).

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

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

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

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

***Формы организации  непосредственно-образовательной деятельности:***

-  для детей с 1 года до 3 лет – подгрупповая;

- в дошкольных группах -  подгрупповые, фронтальные.

**Структура организации образовательного процесса**

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

- в младшей группе – 15 мин.;

- в средней группе – 20 мин.;

- в старшей группе – 25 мин.;

- в подготовительной группе – 30 мин.

    Один раз в неделю для детей 5-7 лет  круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

***В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:***

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:  
- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки  
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)  
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса не­обходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обу­чающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает воз­можность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной централь­ной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, эксперименти­рования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образо­вательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечи­вает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, орга­ничное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возмож­ностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса поз­воляет органично вводить региональные и культурные компоненты, учи­тывать специфику ДО.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период —2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (Приложение 1), которое следует рассмат­ривать как примерное. Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особен­ностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период и пр.

**2.**     **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ   РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1. «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих ви­дах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнени­ем упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, коорди­нации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правиль­ным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование на­чальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигатель­ном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

**Основные цели    задачи**

•         **Формирование у детей** **начальных представлений о здоровом образе жизни.**

·         Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предуп­реждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, граци­озности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной актив­ности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**2.2.Физическая культура**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, ка­таться на нем и слезать с него.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процес­се двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, теле­жками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, пол­зания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, со­гласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

***Требования к физической подготовленности детей 3-4лет***

***(программный минимум)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных движениях*** | | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** | | |
| 1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.  2.  Ходьба «стайкой»,  в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.   3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа. | Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см).  Ходьба с перешагиванием через предметы ( высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них.  Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см.                               Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше.. | | | | | Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал,  «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой»,  между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе.  Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего.  Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. | | | | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами.  Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой. | | |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | | ***Построения и перестроения.*** | | | | ***Музыкально-ритмические упражнения*** | | |
| Ползать на четвереньках по | Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см. | | | | | Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг,  врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. | | | | Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. | | |
| прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м). |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | ***Исходные положения*** |
| Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).   Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).  Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно | | | Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны. | | | | | Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. | | | | Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях. |
| сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. | | |
| ***Спортивные упражнения*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточные результаты освоения Программы**

**4 года**

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

-        ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;

-       ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;

-       догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;

-       пробегать быстро 10-20 м;

-       бегать непрерывно 50-60 с;

-       пробежать медленно до 160 м.

*Прыжки:*

-        прыгать на одной ноге;

-        перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

-        перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);

-        прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Метание:*

-       бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);

-       попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

*Лазание, ползание:*

-        влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;

-        ползание по гимнастической скамейке;

-        перелезание через лежащее бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-       для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

-       для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

-       для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Спортивные развлечения:*

-        кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;

-        скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме­ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталки­ваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыж­ках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать оттал­кивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно отно­ситься к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

***Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет***

***(программный минимум)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных видах  движений*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | ***Упражнения в беге.*** | | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** | | |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота | | | Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. | | | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). | | Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. | | |
| 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».  Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см). | | |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | ***Построения и перестроения.*** | | ***Музыкально-ритмические упражнения*** | | |
| Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. | | | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо,влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой. | | | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. | | Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. | | |
|  | | |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | ***Исходные положения*** |
| Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. | | | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | | | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. | | | | Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе). |
| ***Спортивные упражнения*** | | | | | | | | | | |
| ***Катание на санках.*** | | ***Скольжение.*** | | | ***Ходьба на лыжах.*** | | |  | | |
| Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее. | | *.* Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов). | | | Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5–1 км.  Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем | | |  | | |
|  | | |  | | |
| лучше», «Воротца». | | |
|  | |  | | |  | | |  | | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | |
| ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | | | ***Игры с подлезанием и лазаньем*** | | | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | | ***Игры на ориентировку в пространстве*** | |
| «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой» | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки». | | | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень». | | | «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». | | ««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано».Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы». | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточные результаты освоения Программы**

**5 года**

       Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

     Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой».  Знакомятся с правилами  надевания и переноса лыж.

     Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

-        ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;

-        ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом - боком;

-        бегать непрерывно 1-1,5 мин;

-        пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

-        пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

-        пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);

-        перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей;

-        кружится в обе стороны.

*Прыжки:*

-     подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;

-     перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);

-     выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;

-     прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);

-     прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

*Метание, бросание:*

-        бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на3,5-6,5 м);

-        бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;

-        попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.

-        метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;

-        бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

*Лазание, ползание:*

-        ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

-        ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);

-        перелезать через бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-        для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;

-        для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;

-        для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

*Спортивные развлечения:*

-     кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;

-     скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-     кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;

-     играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;

-     ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой»; проходить на лыжах 500-1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно вы­полнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно орга­низовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и твор­чество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

***Требования  к физической подготовленности детей 5-6 лет***

***(программный минимум)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание работы*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** | |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).  Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. | | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках.  Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками.  Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).  Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. | | | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.  Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.  Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.   Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром тымпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м  (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за7,2–6,4 секунды к концу года. | | | | | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).  Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.  Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).  Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).  Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м)  с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м. | |
|  | |  | | |  | | | | |  | |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | ***Построения и перестроения.*** | | | | | ***Музыкально-ритмические упражнения*** | |
| Ползать на животе по гимнастической скамейке  подтягиваясь руками.  Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.  Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.  Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом. | | Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание  на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место.  Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед . | | | Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.  Перестраиваться в 2-3 звена.   Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. | | | | | Аэробика | |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | | ***Положения и движения головы*** |
| 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 вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз). | | Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | | | | Приседать до 40 раз.  Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.  Подскоки на месте – 40х3=120.  Упражнения с отягощающими предметами – мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами – 1 кг. | | | | | Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз). |
| ***Спортивные упражнения*** | | | | | | | | | | | |
| Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.  Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами. | | Походы в лес, на берег Волги, на стадион.  Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом. | | | | Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажки). Повороты на месте вправо и влево.  Подниматься на горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. | | | | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить.   Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. | |
| ***Подвижные игры*** | | | | | | | | | | | |
| ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | | ***Игры с ползанием и лазаньем*** | | | | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | | | ***Игры с элементами соревнования*** | |
| «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками»,  «Ловишки-перебежки» | «Удочка»,  «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,  «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | | | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».  *Игры-эстафеты.*  «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». | | | «Кто быстрее?»,  «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,  «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».    *Народные подвижные игры*  «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». | |
| ***Игры с элементами спорта*** | | | | | | | | | | | |
| ***Городки.*** | ***Баскетбол*** | | | ***Бадминтон.*** | | | | ***Футбол.*** | | | |
| Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м)  и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди.  Игра по упрощенным правилам. | | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. | | | | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м).  Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте.  Игра по упрощенным правилам. | | | |
|  |  | | |  | | | |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Промежуточные результаты освоения Программы** **6 года**

*Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

*Общеразвивающие упражнения:* способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

*Основные движения:* вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

*Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

*Спортивные упражнения:* скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

    По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

¾    сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

¾    выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;

¾    ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

¾    энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;

¾    точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

¾    перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;

¾    выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

¾    свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;

¾    самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;

¾    вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;

¾    передвигаться на лыжах переменным шагом;

¾    кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

-        пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

-        пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-        пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

-        пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

-        пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

*Прыжки:*

-        прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;

-        прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;

-        прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся  скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

-        ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

-      перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

-        катать набивные мячи (вес 1 кг);

-        метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

-        метать мяч вдаль на 5-9 м.

*Лазание, ползание:*

-        перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через вверх стремянки;

-        чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

-        стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;

-        стоять на одной ноге; делать «ласточку»;

-        после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

-        пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-        для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

-        для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под кленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

-        для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

*Спортивные игры:*

-        бадминтон;

-        городки;

-        баскетбол;

-        футбол;

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных ви­дах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диа­гонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвен­таря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспиты­вать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организован­ность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстника­ми, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, прояв­ляя творческие способности.

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

***Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет***

***(программный минимум)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание работы*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | ***Упражнения в бросании, ловле, метании.*** |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.   Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге. | | | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.  Ходьба по гимнастической скамейке:  Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.  Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.  Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.  Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.  Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).  Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру. | | | | Бегать легко, стремительно.  Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.  Бегать спиной вперед, сохраняя направление.  Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.  Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях.  Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м).  Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.  Бегать наперегонки; на скорость – 30м. | | | | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.  Бросать в цель из разных исходных положений  (стоя на коленях, сидя и др.).  Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.   Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз).   Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м. |
|  | | |  | | | |  | | | |  |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | ***Упражнения для ног.*** | | |
| Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.  Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.  Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.  Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.  Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку. | | | | | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.  Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.  Стоя, вращать верхнюю часть туловища.   В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.  Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.  Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки),стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. | | | | Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.   Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).  Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.  Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. | | |
| «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,  «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | | «Удочка»,  «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,  «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | | | | «Медведь и пчелы»,  «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | «Охотники и зайцы»,  «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом»,  «Школа мяча».  *Игры-эстафеты:*  «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». | | «Кто быстрее?»,  «Кто выше?»,  «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,  «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  *Народные подвижные игры:*  «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». | |
| ***Игры с элементами спорта*** | | | | | | | | | | | |
| ***Городки.*** | | ***Баскетбол*** | | | | ***Бадминтон.*** | | ***Футбол.*** | |  | |
| Знать до5 фигур.  Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение.  Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.   Уметь самостоятельно строить фигуры. | | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.  Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. | | | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. | | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой».  Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.** **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Организованная образовательная деятельность**

-Непосредственно образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).

- Подвижные игры.

  -Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

-Спортивные игры и упражнения.

-Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.

-Игровые беседы с элементами движений.

-Двигательная активность в течение дня.

-Тренировки в основных видах движений.

-Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

-Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

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

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)**  **В зависимости от возраста детей** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю  15-20 | 2 раза в неделю  20-25 | 2 раза в неделю  25-30 | 2 раза в неделю  30-35 |
| б) на улице | 1 раз в неделю  15-20 | 1 раз в неделю  20-25 | 1 раз в неделю  25-30 | 1 раз в неделю  30-35 |
| Физкультурно-  Оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |

**Список литературы:**

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет»
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»
3. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет»