

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радуга» пгт. Пряжа

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол от 1 № 28.02.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ д/с «Радуга»
Е.М. Авдеева
Приказ № 434/1 от 28.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ГРУПП
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**«Приобщение к двигательной культуре»
(для детей среднего и старшего дошкольного возраста)**

**«Овладение основами двигательной культуры»
(для детей младшего дошкольного возраста).**

СОСТАВИТЕЛЬ:

Моисеева Ю.Ю, Игнатьева А.М. –
Инструкторы по
физическому
воспитанию

пгт. Пряжа

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка ООН;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
- Постановление от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Требования к организации образовательного процесса».
- Постановление от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав ДОУ.

Программа разработана на основе комплексной программы «Детство» под редакцией Бабаевой Т.И., Михайловой З.А., Гурович Л.М.; с учётом методических рекомендаций и использованием опыта работы практических педагогов Глазыриной Л.Д., Пензулаевой Л.И., Ноткиной Н.А. .

Цель программы:

Укрепление и сохранение здоровья детей, закаливание организма и создание условий для развития двигательной активности. Обеспечение полноценного физического развития детей и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- ✓ Формировать умение детей реагировать на сигналы (зрительные, слуховые), различать их.
- ✓ Побуждать детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем.
- ✓ Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях.

- ✓ Формировать умение воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- ✓ добиваться уверенного, активного и осознанного выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений.
- ✓ побуждать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- ✓ Побуждать детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений;
- ✓ Добиваться активного выполнения основных элементов техники движений;
- ✓ Соблюдать правила в подвижных играх, побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений со сверстниками;
- ✓ Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- ✓ Развивать скоростно-силовые качества.
- ✓ побуждать детей анализировать свои движения и движения сверстников;
- ✓ формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- ✓ побуждать к проявлению творчества в двигательной активности;
- ✓ целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Образовательная область «Физическое развитие»

Второй год жизни. 2-я группа раннего возраста

«Развитие движений»

Рабочая программа по физической культуре для второй группы раннего возраста (1 – 2 года) базируется на общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой с использованием методики С.Я. Лайзане.

Выбор данной методики обусловлен тем, что:

- методика С.Я. Лайзане соответствует требованиям программы «От рождения до школы»;
- данное направление не представлено в программе методическим обеспечением.

Рабочая программа базируется на следующих принципах:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципа 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);

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного "минимума" материала);
- обеспечение единства 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;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Цели:

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, формирование правильной осанки.

Задачи:

- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание, ползание);
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики, поклевать зернышки и т. п.);
- создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений;
- учить ходить в прямом направлении, подлезать, перелезать, отталкивать предметы при бросании и катании, выполнять движения совместно с другими детьми.

Формы организации.

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Занятия проходят 2 раза в неделю: Длительность занятий 8 – 10 минут, что соответствует требованиям СанПин 2.4.1.3049-13.

Оборудование: мячи, ленты, обручи и другой спортивный инвентарь.

Содержание образовательной деятельности

Движения малышей развиваются и совершенствуются на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду: на утренней гимнастике, занятиях по

физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а также движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Выполнение определенных упражнений в основных движениях — ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазание: проползание; подползание; перелезание.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем. Основные движения и другие действия в игровых ситуациях, возможно, организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом.

Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно-гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическая литература для педагога:

- Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Лайзане С.Я. "Физическая культура для малышей".

СОДЕРЖАНИЕ

Дата	Программное содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
Адаптационный период		

21.09.2021	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, бросать мяч. Развивать умение ползать.	1 час
23.09.2021	Учить детей ходить в прямом направлении не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. Развивать умение ползать.	1 час
28.09.2021	Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, продолжать учить начинать ходьбу по сигналу, развивать умение ползать.	1 час
30.09.2021	Упражнять детей в умении ходить в прямом направлении, начиная движение на сигнал. Продолжать развивать умение ползать, бросать мяч.	1 час
	ОКТАБРЬ	
05.10.2021	Учить детей ходить по ограниченной площади. Развивать умение ползать и подлезать (под дугу), начинать движение на сигнал.	1 час
07.10.2021	Учить детей ходить по ограниченной площади. Развивать умение ползать и подлезать, начинать движение на сигнал.	1 час
12.10.2021	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, умении подлезать под дугу. Развивать внимание.	1 час
14.10.2021	Игровое упражнение «Идите ко мне» Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, умении подлезать под дугу.	1 час
19.10.2021	Учить детей ползать и перелезать через бревно, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	1 час
21.10.2021	Продолжать учить ползать и перелезать, совершенствовать умение реагировать на сигнал. Упражнять в броске мяча двумя руками вперед.	1 час
25.10.2021	Игровое упражнение «Идите к собачке» Упражнять в ползании и перелезании, в броске мяча вперед.	1 час
28.10.2021	Упражнять детей в умении ползать и перелезать, совершенствовать умение реагировать на сигнал. Упражнять в броске мяча двумя руками вперед.	1 час
	НОЯБРЬ	
02.11.2021	Продолжать формировать умение детей перелезать через бревно. Упражнять в броске мяча вперед.	1 час
09.11.2021	Игровое упражнение "Идите к собачке". Упражнять детей в ползании и перелезании через бревно. Развивать внимание.	1 час
11.11.2021	Упражнять детей в ползании и перелезании через бревно. Упражнять в броске мяча вперед.	1 час

16.11.2021	Игровое упражнение "Идите к собачке". Упражнять детей в ползании и перелезании через бревно. Упражнять в броске мяча вперед. Развивать внимание.	1 час
18.11.2021	Учить детей подлезать под палку. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час
23.11.2021	Продолжать учить детей ползать и подлезать под палку. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час
25.11.2021	Игровое упражнение «Бегите ко мне» Упражнять детей в ползании и подлезании. Развивать ходьбу по ограниченной площади.	1 час
30.11.2021	Упражнять детей в ползании и подлезании. Развивать ходьбу по ограниченной площади, умение ориентироваться в пространстве.	1 час
	ДЕКАБРЬ	
02.12.2021	Учить детей бросать мешочки с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать умение ползать и переступать через рейку.	1 час
07.12.2021	Продолжать учить детей бросать мешочки с песком на дальность правой и левой рукой. Упражнять в ходьбе по гимнастической доске.	1 час
09.12.2021	Игровое упражнение «Догони куклу» Упражнять в умении детей бросать мешочки с песком на дальность правой и левой рукой. Упражнять в умении ползать и переступать через рейку.	1 час
14.12.2021	Упражнять в умении детей бросать мешочки с песком на дальность правой и левой рукой. Упражнять в ходьбе по гимнастической доске.	1 час
16.12.2021	Учить детей бросать мяч двумя руками из – за головы. Упражнять в ходьбе по ребристой доске.	1 час
21.12.2021	Продолжать учить детей бросать мяч двумя руками из – за головы. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Развивать умение реагировать на сигнал.	1 час
23.12.2021	Упражнять детей в умении бросать мяч двумя руками из – за головы. Упражнять в умении ползать между двумя параллельными линиями.	1 час
28.12.2021	Упражнять детей в умении бросать мяч двумя руками из – за головы. Упражнять в ходьбе по ребристой доске, ползании между двумя параллельными линиями.	1 час
30.12.2021	Учить детей бросать мяч одной рукой. Упражнять детей в	1 час

	умении ползать и подлезать под палку.	
ЯНВАРЬ		
11.01.2022	Продолжать учить детей бросать одной рукой. Упражнять детей в умении ползать и подлезать под палку.	1 час
13.01.2022	Игровое упражнение «Догони меня» Упражнять в броске одной рукой, умении ползать и подлезать. Способствовать развитию самостоятельности.	1 час
18.01.2022	Упражнять в броске одной рукой, умении ползать и подлезать. Развивать координацию движений.	1 час
20.01.2022	Учить детей катить мяч. Упражнять в ползании перелезании через гимнастическую скамейку.	1 час
25.01.2022	Продолжать учить детей катить мяч. Упражнять в ползании перелезании. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час
27.12.2022	Игровое упражнение «Догони мяч» Упражнять в умении катить мяч, ползать и перелезать. Способствовать развитию внимания.	1 час
ФЕВРАЛЬ		
01.03.2022	Упражнять в умении катить мяч, ползать и перелезать. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час
04.03.2022	Учить детей ходить по гимнастической доске. Упражнять в бросании одной рукой.	1 час
07.01.2022	Продолжать учить детей ходить по гимнастической доске. Упражнять в бросании одной рукой. Развивать внимание.	1 час
08.02.2022	Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка» Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, в бросании одной рукой.	1 час
10.02.2022	Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, в бросании одной рукой. Способствовать развитию чувства равновесия.	1 час
15.02.2022	Учить детей ходить по гимнастической доске. Упражнять в умении бросать мяч двумя руками.	1 час
17.02.2022	Продолжать учить детей ходить по гимнастической доске. Упражнять в умении бросать мяч двумя руками.	1 час
22.02.2022	Игровое упражнение «Бегите ко мне» Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, в умении бросать мяч двумя руками.	1 час
24.02.2022	Упражнять в ходьбе по гимнастической доске, в умении бросать мяч двумя руками. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час

МАРТ		
01.03.2022	Учить детей ползать и пролезать под гимнастическую скамейку. Упражнять в умении бросать мяч двумя руками.	1 час
04.03.2022	Продолжать учить детей ползать и пролезать под гимнастическую скамейку. Упражнять в броске мяча двумя руками.	1 час
08.03.2022	Игра «В гости к куклам» Упражнять в умении пролезать под гимнастическую скамейку, броске мяча двумя руками.	1 час
10.03.2022	Упражнять в умении пролезать под гимнастическую скамейку, броске мяча двумя руками. Способствовать развитию самостоятельности.	1 час
15.03.2022	Учить детей ходить по наклонной доске. Упражнять в броске мяча через ленту.	1 час
17.03.2022	Продолжать учить детей ходить по наклонной доске. Упражнять в броске мяча через ленту.	1 час
22.03.2022	Игровое упражнение «Идем по глубокому снегу» Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в броске мяча через ленту.	1 час
24.03.2022	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в броске мяча через ленту. Развивать умение действовать по сигналу.	1 час
29.03.2022	Учить детей ходить по ребристой доске. Упражнять в умении катить мяч.	1 час
31.03.2022	Упражнять в умении ходить по ребристой доске, катить мяч. Способствовать развитию самостоятельности.	1 час
АПРЕЛЬ		
05.04.2022	Игровое упражнение «Зайки прыгают» Упражнять в умении ходить по ребристой доске, катить мяч.	1 час
07.04.2022	Упражнять в умении ходить по ребристой доске, катить мяч. Способствовать развитию самостоятельности.	1 час
12.04.2022	Учить детей ходить меняя направление. Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу.	1 час
14.04.2022	Продолжать учить детей ходить меняя направление. Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу. Способствовать развитию глазомера.	1 час
19.04.2022	Игра «Догоните меня» Упражнять детей в умении ходить меняя направление, бросать мяч двумя руками снизу.	1 час
21.04.2022	Упражнять детей в умении ходить меняя направление, бросать мяч двумя руками снизу. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час

26.04.2022	Учить детей ползать по гимнастической скамейке. Упражнять в умении бросать одной рукой.	1 час
28.04.2022	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке. Упражнять в умении бросать одной рукой.	1 час
МАЙ		
05.05.2022	Игра «Догони собачку» Упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, бросать одной рукой.	1 час
12.05.2022	Упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, бросать одной рукой. Способствовать развитию глазомера.	1 час
17.05.2022	Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в бросании двумя руками.	1 час
19.05.2022	Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в бросании двумя руками.	1 час
24.05.2022	Игра «В гости к куклам» Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, бросании мяча двумя руками.	1 час
26.05.2022	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, бросании мяча двумя руками.	1 час
31.05.2022	Учить детей ходьбе со сменой направления. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	1 час

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу года дети могут:

- ходить не наталкиваясь друг на друга, в заданном направлении, со сменой направления;
- согласовывать движения рук и ног;
- ползать, лазать, перелезать;
- разнообразно действовать с мячом;
- прыгать на двух ногах на месте;
- играть в подвижные игры с простым содержанием вместе с воспитателем.

«Овладение основами двигательной культуры» для детей I младшей группы (с 2 лет до 3 лет)

Краткая характеристика программы:

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребёнка.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые проводятся в 1-ой младшей группе фронтально и группами. Главной задачей на занятии является создание эмоционального комфорта для малышей, а также стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью. Занятия основаны на сказочных сюжетах, рекомендованных детям данной возрастной категории.

Продолжительность (по установленным СанПином регламентам) для детей первой младшей группы составляет 10 - 15 минут. С детьми третьего года жизни занятия проводятся 2 раза в неделю (1 в зале и 1 в группе).

Педагог подбирает упражнения и регулирует двигательную нагрузку (количество предъявляемых упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

Физкультурная НОД состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев, дыхательные упражнения, игровые задания. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки и развитию мышечно-связочного аппарата стопы. С этой целью подбираются упражнения для формирования осанки и стопы.

Вводная часть подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

В водную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений, которые проводятся с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную, в две или три колонны.

Основная часть направлена на решение главных задач – повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости.

В содержание основной части входят упражнения в основных видах движений (прыжки, равновесие, метание, лазание) и подвижная игра.

При формировании основных видов движений дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с чередованием основных видов движений. Такая форма планирования подвижных игр позволяет закреплять и совершенствовать те двигательные качества, которыми дети овладели на предыдущем занятии.

Заключительная часть должна обеспечить ребёнку постепенный переход от напряженного и возбуждённого состояния, вызванного упражнениями основной части, к относительно спокойному.

Данная программа предусматривает формирование у детей:

1. Общеразвивающим упражнениям (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
2. Основным видам движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
3. Подвижным играм (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);
4. Различным видам гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.).

Способы организации детей на физкультурной НОД:

Фронтальный – все дети одновременно под руководством воспитателя выполняют одинаковое задание;

Групповой – каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами;

Индивидуальный – дети выполняют одно движение в порядке очереди;

Поточный – все дети выполняют движение «поток», когда один ребенок ещё не закончил выполнять задание, а другой уже приступает к нему.

Программно-методическое обеспечение:

1. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под ред. Бабаевой Т.И., Михайловой З.А., Гурович Л.М., СПб.: «Акцидент», 2044 г.
2. М.Л.Лазарев «Формирование здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй». М., «Мнемозино», 2004.
3. М.Л.Лазарев «Учебно-методическое пособие для педагогов в ДОУ». М., «Мнемозино», 2004.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. М., «Просвещение», 1992.
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1986 .
6. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования». М., «Владос», 1999.
7. Е.А.Синкевич «Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей». Спб., «Детство-пресс», 1999.
8. М.А.Фисенко «Физкультура. Первая и вторая младшая группы. Разработки занятий». Волгоград, «Корифей», 2007.
9. И.П.Дайлидене «Поиграем, малыш!». М., «Просвещение», 1992.

Данная программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений.

Физические упражнения	Двигательные умения
Строевые упражн:	Строится парами, друг за другом.
Общ. разв. упр.	Активно включатся в выполнение упражнений.
Основные движения:	Ходить не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в игру.

Содержание программы:

Ходьба:

- «стайкой» за воспитателем в заданном направлении;
- парами;
- по кругу;
- с изменением темпа;
- с переходом на бег и наоборот;
- с изменением направления;
- «змейкой» между предметами.

Бег:

- подгруппами;
- всей группой;

- друг за другом;
- в медленном темпе;
- с переменной темпа;
- в заданном направлении;
- между двумя линиями (25-30 см);
- непрерывный бег (10-40 секунд).

Упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3 м);
- ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 10см);
- ходьба по гимнастической скамейке;
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- ходьба и ползание по наклонной доске (закреплена на первой рейке);
- бег по прямой дорожке (ширина 30 см);
- ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см);
- кружение в медленном темпе.

Ползание, лазание:

- на животе;
- ползание на четвереньках по прямой с опорой на колени и ладони;
- по доске, лежащей на полу;
- по наклонной доске (высота 25-30 см);
- подлезание под верёвку, дугу;
- лазание по лестнице-стремлянке (высота до 1,5 м).

Катание, бросание, метание, ловля:

- учить брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками;
- скатывать мяч в определенном направлении;
- катание мяча двумя руками воспитателю, друг другу;
- бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы на дальность;
- Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка;
- Метание мячей, набивных мешочков в горизонтальную цель (корзину) двумя руками снизу и от груди (с 50 см).

Прыжки:

- Прыжки на двух ногах на месте;
- С продвижением вперед;
- На двух ногах через линию, начерченную на земле (10-30см);
- Прыжки вверх с касанием предметов, находящихся на 5-7 см выше поднятой руки ребёнка;

Общеразвивающие упражнения:

- поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; хлопки руками перед собой, над головой, размахивать руками вперёд-назад, вниз-вверх;
- повороты вправо и влево;
- наклоны вперёд и в стороны;
- сгибание и разгибание ног, приседания; выставлять ногу вперёд на пятку.

Подвижные игры:

- с ходьбой и бегом («К куклам в гости», «Солнышко и дождик», «Воробушки и автомобиль», «Поезд», «Самолёты» и т.д.);
- с ползанием («Доползи до погремушки», «Воротики», «Перелезь через бревно», «Обезьянки»);
- с бросанием и ловлей мяча («Прокати мяч», «Попади в воротца», «Мой весёлый звонкий мяч», «Целься вернее»);
- С подпрыгиванием («Подпрыгни до ладони», «Прыгни через ручеёк», «Птички летают»);
- Игры с разнообразными движениями и пением («Зайка беленький сидит», «По маленькой дорожке», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы топаем ногами»).

Предметно-развивающая среда:

Для успешного решения дидактических, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания предусмотрено оснащение, соответствующее педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям, антропометрическим показателям и возрастным возможностям детей.

В дошкольном учреждении имеется достаточное количество разнообразного физкультурного оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность, как в процессе организованных занятий, так и в самостоятельной деятельности.

Для формирования каждого вида основных движений в наличии свой набор оборудования или инвентаря. Для того, чтобы дети не «шаркали» ногами, поднимали ноги, предусмотрены веревочки, шнуры, кубики, размещенные в ряд на расстоянии шага ребенка. Они также используются для выкладывания дорожки разной ширины и длины (для обучения соблюдению прямолинейного направления). В оснащении процесса имеются обручи и кубики для ходьбы через них, что способствует равномерности шага; ходьба по наклонным доскам используются для формирования правильного разворота стоп, а также способствуют развитию у детей функции равновесия.

Для совершенствования техники бега воспитанников используется бег через веревочки, шнуры, обручи, невысокие предметы (кубики), поставленные на одинаковом расстоянии; по наклонной доске. Для развития координационных способностей детей используется челночный бег (перенос кубиков, кеглей), а также бег «змейкой» между расставленными как в ряд, так и в рассыпную этих предметов.

Для побуждения детей к прыжкам подобраны предметы (кубы, ящики, скамейки) разной высоты в соответствии с возрастными возможностями. В жизненных ситуациях ребенку могут потребоваться такие виды прыжков, как в длину и высоту с небольшого разбега. Для прыжков в высоту предусмотрены стойки с приспособлением для установки планки или натягивания веревки на разной высоте и маты. Также используются скакалки: длинные и короткие. Упражнения с ними укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, мышцы ног, развивают чувство ритма, что необходимо для дальнейшего обучения в школе правильному письму. В арсенале дошкольного учреждения имеются не только мячи разного размера: большие, средние, маленькие, которые можно захватить одной рукой, но и дополнительные приспособления: кегли, воротники

(дуги) для прокатывания с попаданием в них; обручи — в качестве горизонтальной и вертикальной цели в упражнениях в метании; а также навесные мишени, баскетбольные щиты с кольцами для обучения элементам баскетбола; веревка или волейбольная сетка для перебрасывания.

Для осуществления ползания и лазания применяются дуги, воротники разной высоты, наклонные и вертикальные лестницы.

В процессе формирования общеразвивающих упражнений (ОРУ) используются специально предназначенные предметы такие, как флажки, кубики, кегли, гимнастические палки, мячи разных размеров и т.п., что позволяет разнообразить упражнения, способствует развитию мышц кистей рук, еще очень слабых в этом возрасте, дисциплинирует детей.

Для проведения подвижных игр, построенных на имитациях, предусмотрены в оснащении атрибуты: маски животных.

При правильно подобранной и оформленной среде у ребёнка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить.

При проведении физкультурной НОД широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Всё это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Сентябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Диагностика	Диагностика	Ходьба и бег за воспитателем	Ходьба и бег за воспитателем
ОРУ			С флажком	Б/п
Основные виды движений			Ходьба между предметами; Ползание между двух линий	Ходьба по узкой, извилистой дорожке; Подпрыгивание на двух ногах
Подвижные игры			«Бегите ко мне»	«Соберем урожай»
Игры малой подвижности			Дых.упр.»Воздушный шар»	Ходьба

Октябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8	7-8
Вводная часть	Ходьба парами, бег	Ходьба по кругу, бег	Ходьба взявшись за руки, бег	Ходьба на носках, бег	Ходьба на носках, бег
ОРУ	Б/п	С малым мячом	С погремушкой	Б/п	С мячом
Основные виды движений	Ходьба к игрушке; Прокатывание мяча от воспитателя к	Ловля и броски мяча с воспитателем;	Спрыгивание с ящика (10 см.)	Прокатывание мяча друг другу (1,5 м)	Бросание мяча из-за головы двумя руками; Катание мяча друг другу из

	ребенку(1,5 м)				положения сия ноги врозь
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Бегите ко мне»	«Доползи до погремушки»	«По ровненькой дорожке»	«Солнышко дождик»
Игры малой подвижности	Дых.упр. «Остудим чай»	«Не задень» ходьба между кеглями	Ходьба	« Поезд»	« Найди себе пару»

Ноябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение около веревки, ходьба, бег	Ходьба с веревкой в руке, бег	Ходьба «Поезд», бег	Ходьба на носках, бег
ОРУ	Б/п	С кубиками	С косичкой	С флажком
Основные виды движений	Ползание на четвереньках вдоль веревки; Прыжки на двух ногах до ориентира	Игровое упражнение «Спрыгни в воду»; Подлезание под дугу	Ходьба перешагивая косички; Игр. Упр. «Брось и догони» с мячом	Прыжки на двух ногах «Достань бабочку»; Игр. упр. «Брось через веревку» с мячом
Подвижные игры	«Мой веселый звонкий мяч»	«Кот и мыши»	«Лохматый пес»	«Пузырь»
Игры малой подвижности	Ходьба обычным шагом и на носочках с чередованием	Дых. Упр. «Остудим чай»	Ходьба	Ходьба как «мышки»

Декабрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба руг за другом, бег	Ходьба, Бег друг за другом	Ходьба между предметами, бег	Ходьба с остановкой по сигналу, бег
ОРУ	С платочком	Со стулом	С погремушкой	С мячом
Основные виды движений	Игр. Упр. «Сбей кеглю» (мешочком); Ходьба по скамейке	Лазанье по скамейке на четвереньках; Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; Прокатывание мяча в прямо направлении	Игр.упр. «Скати с горки»; Прыжки в длину с мета через веревку
Подвижные игры	«Догонит меня»	«Зайка беленький сидит...»	«Курочка-хохлатка»	«Птички в гнездышках»
Игры малой подвижности	«Кто тише»(подойти тихо игрушке)	Ходьба друг за другом со сменой темпа	Дых. упр. «Воздушный шар»	« Пузырь»

Январь

НОД №	1-2	3-4	5-6
Вводная часть	Ходьба с кубиками в руках во время ходьбы ударять кубик о кубик, бег	Ходьба по кругу, бег	Ходьба с движениями рук, бег
ОРУ	С кубиками	Б/п	С ленточками
Основные виды движений	Прокатывание мяча в воротики и бег за ним; Лазанье по гимнастической стенке	Бросание мячей в горизонтальную цель; Прыжки на двух ногах через 2 веревки	Ползание на четвереньках по скамейке ; Подлезание под дугу
Подвижные игры	«Воробышки автомобиль»	«Птички в гнездышках»	«Лохматый пес»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи»	Ходьба по скамейке	Ходьба змейкой за воспитателем

Февраль

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба, Бег друг за другом	Ходьба ребристой доске, бег	Ходьба, ползание в туннель, бег	Ходьба ,бег
ОРУ	С флажком	С погремушкой	Б/п	Со стулом
Основные виды движений	Метание мяча вдаль из-за головы; Прыжки длину с места	Ползание на четвереньках по скамейке; Катание мяча под дугу	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; Перешагивание через кубики	Катание мяча в цель; Ходьба верх по наклонной доске закрепленной на скамейке, спрыгивании со скамейки
Подвижные игры	«Автомобили»	«Воробышки и автомобиль»	«Поезд»	«Кот и мышки»
Игры малой подвижности	Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба по коррекционным дорожкам	« Пузырь»

Март

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба, Бег на носках	Ходьба парами, бег	Ходьба между кубиками, бег	Ходьба на носках, бег
ОРУ	Б/п	С кубиками	С погремушкой	С платочком
Основные виды движений	Ходьба перешагивая препятствия; Бросать мяч на дальность из-за головы	Ползание по доске; Подлезание под веревку	Прыжки из обруча в обруч; Метание мешочка вдаль	Бросание мешочка в горизонтальную цель; Спрыгивание со скамейки
Подвижные игры	«Курочка- хохлатка»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Бегите ко мне»	«У медведя во бору»
Игры малой подвижности	Дых.упр. «Остудим чай»	«Кто тише» (подойти к игрушке)	Ходьба по коррекционным дорожкам	Дых. упр. «Цветочек»

Апрель

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба парами, бег	Ходьба врассыпную, бег	Ходьба с высоким подниманием колен, бег	Ходьба на носках, бег
ОРУ	С флажками	Со стулом	С погремушкой	С мячом
Основные виды движений	Перешагивание с ящика на ящик; Бросание мяча двумя руками из-за головы чрез веревку	Бросать мяч вверх и ловить его; Дорожка ползания и подползания (дуги, туннель, валик)	Ходьба по скамейке на носках; Перешагивание с ящика на ящик	Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь, стоя, через воротики)
Подвижные игры	«Возьми флажок»	«Лохматый пес»	«Автомобили»	«У медведя во бору»
Игры малой подвижности	Ходьба по кругу	«Не задень» ходьба между кеглями	«Где спрятался...?» (игрушка)	«Поезд»

Май

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба парами, Бег врассыпную	Ходьба по кругу, бег	Диагностика	Диагностика
ОРУ	С лентами	С платочками		
Основные виды движений	Бег по дорожке; Подлезание в воротики	Метание мяча вдаль; Прыжки из обруча в обруч		
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Найди пару»		

Игры малой подвижности	Ходьба по коррекционным дорожкам	«Пузырь»		
------------------------	----------------------------------	----------	--	--

Формы организации:

Группой на физкультурных занятиях в спортивном зале

Диагностика компетентности детей:

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится два раза в год (в начале и конце года)

Анализ физического развития и оценка результатов проводится по диагностике Н.А. Ноткиной, опубликованной в пособии «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» (составители Н.А. Ноткина, Л.И.Кузьмина, Н.Н.Бойнович).

Результаты диагностики обсуждаются на совещании в группе, педсовете с целью построения дальнейшей работы с детьми.

Уровни освоения программы:

Низкий: Движения ребенка - импульсивные, напряженные, скованные, плохо скоординированные, реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим показ упражнений.

Средний: Движения ребенка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрестная координация в движениях рук и ног, которая проявляется эпизодически. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигналы; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи.

Высокий: Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается согласованность движений рук и ног; ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Минимальные результаты

Бег 10 м. - 10,2 сек.

Прыжок в длину с места — 30 см.

Бросание предмета — 2,5-3м.

**«Овладение основами двигательной культуры»
для детей II младшей группы (с 3 лет до 4 лет)**

Краткая характеристика программы:

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности: физкультурная НОД, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребёнка.

Основной формой систематического побуждения детей к физическим упражнениям являются физкультурная НОД, которая проводится три раза в неделю (одна из них на прогулке). Продолжительность (по установленным СанПином регламентам) для второй младшей группы – 15 минут. Педагог подбирает упражнения и регулирует двигательную нагрузку (количество предъявляемых упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

Физкультурная НОД состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев, дыхательные упражнения, игровые задания. Особенное внимание уделяется формированию правильной осанки и развитию мышечно-связочного аппарата стопы. С этой целью подбираются упражнения для формирования осанки и стопы.

Вводная часть подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

В водную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений, которые проводятся с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную, в две или три колонны.

Основная часть направлена на решение главных задач – повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости.

В содержание основной части входят упражнения в основных видах движений (прыжки, равновесие, метание, лазание) и подвижная игра.

При формировании основных видов движений дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с чередованием основных видов движений. Такая форма планирования подвижных игр позволяет закреплять и совершенствовать те двигательные качества, которыми дети овладели на предыдущем занятии.

Заключительная часть должна обеспечить ребёнку постепенный переход от напряженного и возбуждённого состояния, вызванного упражнениями основной части, к относительно спокойному.

Данная программа предусматривает знакомство детей:

- ✓ Общеразвивающими упражнениями (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
- ✓ Основным видам движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
- ✓ Подвижным играм (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);

- ✓ Различным видам гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.).

Программа направлена на развитие систем и функций организма ребёнка; побуждению детей согласованию своих действий с движениями других детей, простым построениям и перестроениям, овладение физическими упражнениями. Программа реализуется через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность детей.

Программно-методическое обеспечение:

1. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под ред. Бабаевой Т.А., Михайловой З.А., Гурович Л.М. СПб.: Акцидент, 2014 г.
2. М.Л.Лазарев «Формирование здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй». М., «Мнемозино», 2004.
3. М.Л.Лазарев «Учебно-методическое пособие для педагогов в ДОУ». М., «Мнемозино», 2004.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. М., «Просвещение», 1992.
5. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования». М., «Владос», 1999.
6. Е.А.Синкевич «Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей». СПб., «Детство-пресс», 1999.
7. М.А.Фисенко «Физкультура. Первая и вторая младшая группы. Разработки занятий». Волгоград, «Корифей», 2007
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. М., Просвещение, 1983 г.
9. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., Просвещение, 1993 г.

Предметно-развивающая среда:

Для успешного решения дидактических, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания предусмотрено оснащение, соответствующее педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям, антропометрическим показателям и возрастным возможностям детей.

В дошкольном учреждении имеется достаточное количество разнообразного физкультурного оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность, как в процессе организованных занятий, так и в самостоятельной деятельности.

Для формирования каждого вида основных движений в наличии свой набор оборудования или инвентаря. Для того, чтобы дети не «шаркали» ногами, поднимали ноги, предусмотрены веревочки, шнуры, кубики, размещенные в ряд на расстоянии шага ребенка. Они также используются для выкладывания дорожки разной ширины и длины (для обучения соблюдению прямолинейного направления). В оснащении процесса имеются обручи и кубики для ходьбы через них, что способствует равномерности шага; ходьба по наклонным доскам используются для формирования правильного разворота стоп, а также способствуют развитию у детей функции равновесия.

Для совершенствования техники бега воспитанников используется бег через веревочки, шнуры, обручи, невысокие предметы (кубики), поставленные на одинаковом расстоянии; по наклонной доске. Для развития координационных способностей детей используется челночный бег (перенос кубиков, кеглей), а также бег «змейкой» между расставленными как в ряд, так и в рассыпную этих предметов.

Для побуждения детей к прыжкам подобраны предметы (кубы, ящики, скамейки) разной высоты в соответствии с возрастными возможностями. В жизненных ситуациях ребенку могут потребоваться такие виды прыжков, как в длину и высоту с небольшого разбега. Для прыжков в высоту предусмотрены стойки с приспособлением для установки планки или натягивания веревки на разной высоте и маты. Также используются скакалки: длинные и короткие. Упражнения с ними укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, мышцы ног, развивают чувство ритма, что необходимо для дальнейшего обучения в школе правильному письму. В арсенале дошкольного учреждения имеются не только мячи разного размера: большие, средние, маленькие, которые можно захватить одной рукой, но и дополнительные приспособления: кегли, воротники (дуги) для прокатывания с попаданием в них; обручи — в качестве горизонтальной и вертикальной цели в упражнениях в метании; а также навесные мишени, баскетбольные щиты с кольцами для обучения элементам баскетбола; веревка или волейбольная сетка для перебрасывания.

Для осуществления ползания и лазания применяются дуги, воротники разной высоты, наклонные и вертикальные лестницы.

В процессе формирования общеразвивающих упражнений (ОРУ) используются специально предназначенные предметы такие, как флажки, кубики, кегли, гимнастические палки, мячи разных размеров и т.п., что позволяет разнообразить упражнения, способствует развитию мышц кистей рук, еще очень слабых в этом возрасте, дисциплинирует детей.

Для проведения подвижных игр, построенных на имитациях, предусмотрены в оснащении атрибуты: маски животных.

При правильно подобранной и оформленной среде у ребёнка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить.

При проведении физкультурной НОД широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Всё это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Данная программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений.

Физические упражнения	Двигательные умения
Строевые упражнения:	Строится в круг, в колонну, парами.
Общеразвивающие упражнения:	Начинать и заканчивать упражнения по сигналу,; сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление.

Основные движения:	Ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.
--------------------	---

Содержание программы.

Ходьба:

- ходьба обычная (продолжительность 10 секунд);
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колена;
- на носках с высоким подниманием колена;
- в колонне по одному;
- парами;
- в разных направлениях (между предметами, в рассыпную, по прямой, по кругу и т.д.);
- ходьба с заданиями (с остановкой по сигналу, приседаниями, поворотами);
- с изменением темпа.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 м);
- ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ходьба через рейки лестницы;
- с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см);
- ходьба по наклонной доске, приподнятой на 20 см.;

Бег:

- обычный;
- бег с заданиями (с остановкой по сигналу, убежать от догоняющего, добежать до указанного места и т.д.);
- на носочках;
- в колонне по одному;
- парами;
- в разных направлениях (по прямой, по извилистой дорожке, по кругу, змейкой, в рассыпную и т.д.);
- бег с изменением темпа;
- непрерывный бег (от 20 секунд до 1 минуты);
- бег на скорость (20 метров);

Метание, бросание, ловля:

- катание мяча друг другу (расстояние 1 метр);

- прокатывание мяча между предметами;
- катание мяча в ворота, шириной 50-60 см;
- метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м);
- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой от плеча (расстояние 1,5-2 м);
- метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м);
- ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 70-100 см;
- бросание мяча вверх и его ловля двумя руками не прижимая к груди.

Ползание, лазание:

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м);
- между предметами, вокруг них (4-5 предметов);
- подлезание под препятствие (высота 50 см);
- пролезание в обруч;
- перелезание через скамейку;
- лазание по лестнице (высота 1,5 м);
- по наклонной доске, закреплённой на второй рейке гимнастической лестницы.

Прыжки:

- на двух ногах на месте;
- на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2-3 м);
- вокруг предметов, между ними;
- прыжки с высоты (15-20 см);
- вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;
- прыжки через линии;
- через предметы (высота 5 см);

Построения:

Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроения:

Из колонны в 2-3 звена по ориентирам, из одной шеренги в две.

Подвижные игры:

- **с ходьбой и бегом:** «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс».
- **с прыжками:** «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Через ручеёк».
- **с подлезанием и лазанием:** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки»,
- **с бросанием и ловлей:** «Кто дальше бросит мешочек», «Подбрось повыше», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Брось через верёвку».
- **на ориентировку в пространстве:** «Найди свое место», «Или тихо», «Угадай, чей голос».

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Варианты проведения физкультурных занятий:

- ✓ традиционные занятия;
- ✓ игровые (на основе подвижных игр);
- ✓ сюжетные;
- ✓ физкультурно-познавательные;
- ✓ учебно-тренировочное;
- ✓ тематическое занятие;
- ✓ занятия на улице.

Дидактические материалы:

Физкультурное оборудование для двигательной активности детей:

Для ходьбы, бега, равновесия: доска наклонная, доска ребристая, коврики массажные, куб деревянный большой, обручи, скамейка гимнастическая, шнур длинный.

Для прыжков: мат гимнастический, куб деревянный, палка гимнастическая длинная, скакалки, обручи, шнуры короткие.

Для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки, мячи, шары цветные, дуги.

Для ползания и лазания: дуги, лестница и скамейка гимнастические.

Для общеразвивающих упражнений: ленты цветные (короткие на колечках), обручи плоские, кубики, флажки, платочки, веревочки.

Сентябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Диагностика	Диагностика	Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба и бег за воспитателем
ОРУ			С кубиками	Б/п
Основные виды движений			Прокатывание мячей друг другу (стоя на коленях, сидя ноги врозь); Прыжки на двух ногах вокруг предмета	Ползание на четвереньках; Ходьба «змейкой» между предметами
Подвижные игры			«Мой веселый звонкий мяч»	«Найди свое место»
Игры малой подвижности			«Найди мяч»	Ходьба в колонне по одному

Октябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Вводная часть	Ходьба по кругу по	Ходьба с остановкой по	Ходьба с имитацией	Ходьба на носках, бег	Ходьба с остановкой по

	одному, бег	сигналу, бег	движений животных, бег		команде, бег
ОРУ	С кубиками	Б/п	С мячом	Б/п	С обручем
Основные виды движений	Перепрыгивание через косичку, лежащую на полу; Прокатывание в прямо направлении о ориентира	Прокатывание мячей друг другу; Ползание на четвереньках(прямо, «змейкой»)	Ползание под шнур на четвереньках; Ходьба бег между двумя линиями(20 см)	Ходьба и бег между двумя линиями(15 см); Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подлезание воротики; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
Подвижные игры	«Поезд»	«У медведя во бору»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»	«Лохматый пес»
Игры малой подвижности	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба по массирующим дорожкам	Ходьба с выполнением заданий для рук

Ноябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, бег	Ходьба с приседанием по сигналу, бег	Чередование бега и ходьбы	Ходьба врассыпную, бег
ОРУ	С кубиками	Со стулом	С флажками	Б/п
Основные виды движений	Ходьба по ребристой доске; Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; Прокатывание мяча в прям направлении	Броски мяча друг другу в парах (0,5 м); Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее»	Ползание под дугу; Ходьба между двумя линиями(20 см.)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Лохматый пес»	«Мыши и кот»	«Воробышки кот»
Игры малой подвижности	Дух. Упр. «Воздушный шар»	Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал?»

Декабрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба друг за другом, бег	Ходьба между кубиками, Бег	Ходьба врассыпную, бег	Ходьба с остановкой по сигналу, бег
ОРУ	Со стулом	С кубиками	Б/п	С обручем
Основные виды	Ходьба по скамейке;	Спрыгивание со скамейки;	Ходьба по скамейке;	Прыжки на двух ногах между

движений	Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь	Подлезание под шнур	кубикам; Подбрасывание мяча вверх и ловля
Подвижные игры	«Найди свое место»	«Огуречик»	«Зайцы и волк»	«Автомобили»
Игры малой подвижности	«Кто тише»(подойти тихо игрушке)	Ходьба друг за другом	«Где спрятался...? (игрушка)	Ходьба по массажным дорожкам

Январь

НОД №	1-2	3-4	5-6
Вводная часть	Построение в колонну, ходьба, бег	Ходьба парами, бег	Ходьба врассыпную, бег
ОРУ	Б/п	С кольцо от кольцеброса	С мячом
Основные виды движений	Спрыгивание со скамейки; Ходьба по доске, приставляя пятку к носку; Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Спрыгивание со скамейки; Подлезание под шнур; Прыжки из обруча в обруч;	Прокатывание мячей друг другу(3 м); Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками
Подвижные игры	«Кролики»	«Лягушки»	«Найди свой домик»
Игры малой подвижности	Ходьба в колонне по одному	«Подуй на снежинку»	Ходьба парами

Февраль

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, Бег друг за другом	Ходьба с выполнением задания для рук, бег	Ходьба на носках, бег	Ходьба ,бег врассыпную
ОРУ	С кубиками	С мячом	Б/п	Со стулом
Основные виды движений	Спрыгивание со скамейки; Прокатывание мяча в прямом направлении	Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками; Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола	Подлезание под шнур ,держа мяч впереди двумя руками; Ходьба перешагивая препятствие	Ползание на четвереньках о доске; Перебрасывание мяча двумя руками через шнур
Подвижные	«Веселые	«Воробышки и	«Кто быстрее	«У медведя во

игры	снежинки»	кот»	займет домик»	бору»
Игры малой подвижности	Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках	«Поезд»	Ходьба по коррекционным дорожкам	Ходьба в колонне со сенной ведущего

Март

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба с приседанием по сигналу, бег	Ходьба парами, бег	Ходьба с высоким подниманием колен, бег	Ходьба на носках, бег
ОРУ	С кубиками	С мячом	С ленточками	С косичкой
Основные виды движений	Ходьба перешагивая рейки лестницы положенной на пол; Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Лазание по наклонной лестнице; Ходьба перешагивая препятствия	Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс; Прыжки в длину с места через ручеек
Подвижные игры	«Курочка-хохлатка»	«Воробышки и кот»	«Огуречик»	«Зайцы и волк»
Игры малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с круговыми движениями рук	«Кто тише» (подойти к игрушке)	Дых.упр. «Воздушный шар»	«Найди флажок»

Апрель

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба в полу присяде, бег	Ходьба, бег враспынную	Ходьба приставными шагами вперед, бег	Ходьба на носках, бег
ОРУ №	С мячом	С обручем	С погремушкой	Б/п
Основные виды движений	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; Прыжки в длину с места	Бросать мяч вверх и ловить его; Влезание на наклонную лесенку	Ходьба по гимнастической скамейке; Перепрыгивание через шнуры(30-40 см)	Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч; Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Лохматый пес»	«Ровным кругом»	«У медведя во бору»
Игры малой подвижности	Ходьба «змейкой!»	«Пройди тихо»	«Где спрятался...?» (игрушка)	Ходьба в колонне по одному

Май

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба, Бег врассыпную	Ходьба мелким и широким шагом, бег	Диагностика	Диагностика
ОРУ	С лентами	Со стулом		
Основные виды движений	Перепрыгивание через шнуры; Бросание мешочков вдаль	Прыжки в длину с места; Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками		
Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Огуречик»		
Игры малой подвижности	Ходьба по коррекционным дорожкам	«Угадай кто позвал?»		

Форма организации:

В спортивном зале и на улице подгруппами и целой группой.

Диагностика физической подготовленности детей:

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится два раза в год (в начале и конце года). Автор Ноткина Н.А. Результаты диагностики обсуждаются на совещании в группе, педсовете с целью построения дальнейшей работы с детьми.

Уровни освоения программы

Низкий: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая; не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний: Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, ОРУ, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Минимальные результаты

Бег на 30 м. - 13,5 сек.

Прыжок в длину с места - 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

«Приобщение к двигательной культуре» для детей средней группы (с 4 лет до 5 лет)

Краткая характеристика программы:

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности: физкультурная НОД, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребёнка.

Основной формой систематического побуждения детей к физическим упражнениям являются физкультурная НОД, которая проводится три раза в неделю (одна из них на прогулке). Продолжительность (по установленным СанПином регламентам) для средней группы – 20 минут. Педагог подбирает упражнения и регулирует двигательную нагрузку (количество предъявляемых упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

Физкультурная НОД состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев, дыхательные упражнения, игровые задания. Особенное внимание уделяется формированию правильной осанки и развитию мышечно-связочного аппарата стопы. С этой целью подбираются упражнения для формирования осанки и стопы.

Вводная часть подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

В водную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений, которые проводятся с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную, в две или три колонны.

Основная часть направлена на решение главных задач – повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости.

В содержание основной части входят упражнения в основных видах движений (прыжки, равновесие, метание, лазание) и подвижная игра.

При формировании основных видов движений дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с чередованием основных видов движений. Такая форма планирования подвижных игр позволяет закреплять и совершенствовать те двигательные качества, которыми дети овладели на предыдущем занятии.

Заключительная часть должна обеспечить ребёнку постепенный переход от напряженного и возбуждённого состояния, вызванного упражнениями основной части, к относительно спокойному.

Программа направлена на развитие систем и функций организма ребёнка; организацию рационального двигательного режима, предупреждения детского утомления разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха, овладение физическими упражнениями.

Программа реализуется через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность детей.

Предметно-развивающая среда:

Для успешного решения дидактических, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания предусмотрено оснащение, соответствующее педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям, антропометрическим показателям и возрастным возможностям детей.

В дошкольном учреждении имеется достаточное количество разнообразного физкультурного оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность, как в процессе организованных занятий, так и в самостоятельной деятельности.

Для формирования каждого вида основных движений в наличии свой набор оборудования или инвентаря. Для того, чтобы дети не «шаркали» ногами, поднимали ноги, предусмотрены веревочки, шнуры, кубики, размещенные в ряд на расстоянии шага ребенка. Они также используются для выкладывания дорожки разной ширины и длины (для обучения соблюдению прямолинейного направления). В оснащении процесса имеются обручи и кубики для ходьбы через них, что способствует равномерности шага; ходьба по наклонным доскам используются для формирования правильного разворота стоп, а также способствуют развитию у детей функции равновесия.

Для совершенствования техники бега воспитанников используется бег через веревочки, шнуры, обручи, невысокие предметы (кубики), поставленные на одинаковом расстоянии; по наклонной доске. Для развития координационных способностей детей используется челночный бег (перенос кубиков, кеглей), а также бег «змейкой» между расставленными как в ряд, так и в рассыпную этих предметов.

Для побуждения детей к прыжкам подобраны предметы (кубы, ящики, скамейки) разной высоты в соответствии с возрастными возможностями. В жизненных ситуациях ребенку могут потребоваться такие виды прыжков, как в длину и высоту с небольшого разбега. Для прыжков в высоту предусмотрены стойки с приспособлением для установки планки или натягивания веревки на разной высоте и маты. Также используются скакалки: длинные и короткие. Упражнения с ними укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, мышцы ног, развивают чувство ритма, что необходимо для дальнейшего обучения в школе правильному письму. В арсенале дошкольного учреждения имеются не только мячи разного размера: большие, средние, маленькие, которые можно захватить одной рукой, но и дополнительные приспособления: кегли, воротники (дуги) для прокатывания с попаданием в них; обручи — в качестве горизонтальной и вертикальной цели в упражнениях в метании; а также навесные мишени, баскетбольные щиты с кольцами для обучения элементам баскетбола; веревка или волейбольная сетка для перебрасывания.

Для осуществления ползания и лазания применяются дуги, воротники разной высоты, наклонные и вертикальные лестницы.

В процессе формирования общеразвивающих упражнений (ОРУ) используются специально предназначенные предметы такие, как флажки, кубики, кегли, гимнастические палки, мячи разных размеров и т.п., что позволяет разнообразить упражнения, способствует развитию мышц кистей рук, еще очень слабых в этом возрасте, дисциплинирует детей.

Для проведения подвижных игр, построенных на имитациях, предусмотрены в оснащении атрибуты: маски животных.

При правильно подобранной и оформленной среде у ребёнка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить.

При проведении физкультурной НОД широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Всё это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Данная программа предусматривает:

1. Общеразвивающим упражнениям (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
2. Основным видам движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
3. Подвижным играм (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);
4. Различным видам гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.).

Программно-методическое обеспечение:

- 1 «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под редакцией Бабаевой Т.И., Михайловой З.А., Гурович Л.М. СПб.: Акцидент, 2014 г.
2. М.Л.Лазарев «Формирование здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй». М., «Мнемозино», 2004.
3. М.Л.Лазарев «Учебно-методическое пособие для педагогов в ДОУ». М., «Мнемозино», 2004.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. М., «Просвещение», 1992.
5. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования». М., «Владос», 1999.
7. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., Просвещение, 1983 г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. М., Издательство Гном и Д, 2005 г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. М., Просвещение, 1986 г.

Данная программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений.

Физич. упражнения	Двигательные умения
Строевые упражнения:	Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.
Общеразвивающие упражнения:	Сохранять исходное положение; четко выполнять повороты в стороны; выполнять ОРУ в заданном темпе.

Основные движения:	<p>Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп. Сохранять равновесие после вращений или в заданном положении (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону). Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд. Принимать исходное положение при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.</p>
--------------------	--

Содержание

Построение: в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба:

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках в чередовании (5-10 секунд);
- на наружных сторонах стоп;
- в полуприседе;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба мелкими и широкими шагами;
- приставным шагом в сторону (направо и налево);
- ходьба спиной вперед (2-3 м);
- ходьба в колонне по одному, парами;
- ходьба в разных направлениях (по прямой, по кругу, вдоль границ зала, между предметами, враспынную);
- ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук и т.д.);
- ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа).

Упражнения в равновесии:

- ходьба между линиями (расстояние 15-20 см);
- ходьба по линии, шнуру;
- ходьба по доске, лежащей на полу перешагивая через кубики;
- ходьба по скамейке с предметами в руках, на голове; без предметов (высота скамейки 40 см, ширина 30 см);
- ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см);
- Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 25 см, высота 30 см);
- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола;
- кружение в обе стороны, руки произвольно;

- сохранение равновесия стоя на носках, на одной ноге.

Бег:

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- в разных направлениях (по кругу, змейкой, враспынную);
- бег со сменой темпа и направления;
- бег между линиями (ширина 30-90);
- бег из разных исходных позиций;
- бег на скорость (30 м);
- бег в медленном темпе (до 2 минут);
- челночный бег (5 м по 3 раза)

Ползание, лазание:

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м);
- между предметами;
- по наклонной доске, скамейке;
- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- пролезание в обруч;
- подлезание под препятствие прямо и боком;
- лазание по гимнастической стенке (высота до 2 метров) чередующим шагом, перелезая с одного пролёта на другой.

Прыжки:

- на месте на двух ногах (20 прыжков);
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки на одной ноге (4-5 раз на каждой);
- прыжки через линию; поочередно через 4-5 линий;
- прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см;
- прыжки на двух ногах с поворотом кругом;
- прыжки правым и левым боком;
- спрыгивание с высоты 25 см;
- прыжки вверх (15-20 см);
- в длину с места (от 50 до 70 см).

Катание, бросание, ловля, метание:

- прокатывание мячей друг другу из разных исходных позиций одной и двумя руками;
- прокатывание между предметами (расстояние между предметами 40-50см);
- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы с расстояния 2 метров;
- ловля мяча с расстояния 1,5 метров;
- бросание мяча вверх, ловля его двумя руками (3-4 раза подряд);
- метание предметов на дальность (от 3,5 до 6,5 м);

- метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой;
- метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Подвижные игры:

- С бегом («Пилоты», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Ловишки»).
- С прыжками («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»).
- С ползанием и лазанием («Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и ребята»).
- С бросанием и ловлей («Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Школа мяча»).
- На ориентировку в пространстве («Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?»).

Дидактические материалы:

Физкультурное оборудование для двигательной активности детей:

Для ходьбы, бега, равновесия: доска гладкая с прицепами, доска ребристая, дорожки массажные, куб деревянный, обручи, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка длинная, шнур длинный.

Для прыжков: мат гимнастический, куб деревянный, обруч плоский, палка гимнастическая, скакалка короткая и длинная, шнур длинный, скамейка гимнастическая.

Для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки, мячи, шары цветные, дуга, обручи, скамейка гимнастическая.

Для ползания, лазания: дуга, доска гладкая с зацепами, лестница гимнастическая (4 пролёта).

Для общеразвивающих упражнений: ленты цветные (короткие на колечках), обручи малые, мешочки с песком, верёвочки короткие, флажки, кубики, платочки, палки гимнастические.

Сентябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Диагностика	Диагностика	Ходьба в колонне по одному, бег	Ходьба высоко поднимая колени, бег
ОРУ			С мячом	С обручем
Основные виды движений			Прокатывание мячей друг другу (стоя на коленях); Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;	Подлезание по шнур не касаясь руками пола; Ходьба по ребристой доске положенной на пол; Ходьба по скамейке перешагивая

				кубики;
Подвижные игры			«Огуречик»	«Найди пару»
Игры малой подвижности			Ходьба с заданиями для рук	Ходьба по коррекционным дорожкам

Октябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Вводная часть	Ходьба между предметов, бег	Ходьба с изменением направления, бег	Ходьба враспынную, бег	Ходьба на носках, бег	Ходьба с высоким подниманием колен, бег
ОРУ	Б/п	С платочком	С мячом	С кубиками	Б/п
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с приседом по середине; Прыжки на двух ногах до предмета; Ходьба по скамейке с мешочком на голове; Прыжки на двух ногах через шнуры	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях; Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	Подбрасывание мяча вверх И ловля его двумя руками; Подлезание в воротики; Ходьба по доске перешагивая кубики	Подлезание по шнур с мячом в руках(40 см); Прокатывание мяча по дорожке; Игр. задание «Кто скорее»(прыжки на двух ногах с продвижением вперед, до ориентира)	Ходьба по скамейке на середине сделать поворот кругом; Перепрыгивание через кубики на двух ногах; Ходьба перешагивая рейки лестницы (высота 25 см)
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«Огуречик»	«Карусели»	«Найди свой домик»
Игры малой подвижности	Ходьба в колонне за «котом»	«Найди где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба по массирующим дорожкам	Ходьба с выполнением заданий для рук

Ноябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба «змейкой», бег	Ходьба с приседанием по сигналу, бег	Повороты на месте, ходьба, бег	Ходьба враспынную с нахождением своего места, бег
ОРУ	С гим. палкой	Со стулом	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах перепрыгивая шнуры; Перебрасывание	Ползание по скамейке на животе потягиваясь руками;	Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой; Прокатывание	Ходьба по скамейке с мешочком на голове; Перебрасывание

	мячей друг другу снизу, из-за головы(1,5)	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом по середине; Прыжки на двух ногах до кубика	мяча между предметами, поставленными в одну линию («змейкой»)	мячей друг другу двумя руками снизу
Подвижные игры	«Самолеты»	«Автомобили»	«Лиса в курятнике»	«Мы веселые ребята»
Игры малой подвижности	Дух. Упр. «Воздушный шар»	Самомассаж с массажными мячиками	«Найдем...» (игрушку)	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба друг за другом, бег, перестроение в три звена	Ходьба врассыпную, бег ,построение в три звена	Ходьба, бег врассыпную, построение в три звена	Повороты на месте, ходьба с остановкой по сигналу, бег
ОРУ	Б/п	С косичкой	С кубиками	С гимн. палкой
Основные виды движений	Прыжки со скамейки; Прокатывание мячей между предметами	Перебрасывание мячей друг другу снизу; Ползание по скамейке на четвереньках; Ходьба перешагивая набивные мячи(5-6 шт)	Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх, вниз; Ходьба по скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши; Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прыжки на двух ногах перепрыгивая кубики; Ходьба перешагивая рейки лестницы(высота 25 см)
Подвижные игры	«Два мороза»	«Снежинки и ветер»	«Зайцы и волк»	«Автомобили»
Игры малой подвижности	«Где спрятано?»	Ходьба друг за другом на носках	Самомассаж с массажным мячиками	Ходьба по массажным дорожкам

Январь

НОД №	1-2	3-4	5-6
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба, бег	Ходьба со сменой ведущего, бег	Ходьба широкими и мелкими шагами ,бег
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем
Основные виды	Отбивание мяча одной рукой о пол(4-5 раз);	Отбивание мяча о пол; Ползанье по скамейке	Подлезание под шнур боком, не касаясь

движений	Прыжки на двух ногах ноги врозь-ноги вместе; Ходьба на носках между кеглями «змейкой»	на ладонях и ступнях; Прыжки на двух ногах вдоль шнура, препрыгивая его справа-слева	руками пола; Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Автомобили»
Игры малой подвижности	Ходьба по массажным дорожкам	«Подуй на снежинку»	«Где спрятано?»

Февраль

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба по кругу взявшись за руки, Бег	Ходьба с выполнением задания для рук, бег	Ходьба на носках, бег	Ходьба ,бег врассыпную ,перестроение в три звена
ОРУ	Б/п	С мячом	Б/п	С обручем
Основные виды движений	Бег на носках по скамейке со спрыгиванием; Прыжки из обруча в обруч; Прокатывание мяча между предметами	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; Прыжки на двух ногах между кубиками поставленными в шахматном порядке	Метание мешочков в вертикальную цель; Ползание по наклонной доске на четвереньках; Прыжки на правой и левой ноге до кубиков	Бег по наклонной доске; Игр. Упр. «Перепрыгни через ручеек»; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
Подвижные игры	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Воробышки и кот»	«Ловишки с ленточками»	«У медведя во бору»
Игры малой подвижности	Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках	«Поезд»	Ходьба по коррекционным дорожкам	Ходьба с хлопком на счет «3»

Март

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба и бег парами	Ходьба с перестроением в колонну по три, бег	Ходьба, бег, подскоки	Ходьба на носках, бег, подскоки
ОРУ	Со стулом	С мячом	С флажками	Б/п
Основные виды движений	Прыжки в длину с места; Перебрасывание мешочков через шнур; Прокатывание мяча друг другу	Прокатывание мяча между кеглями, «змейкой»; Ползание по скамейке на животе	Лазание по наклонной лестнице(закрепленной на второй ступеньки); Лазание по гимн. стенке, продвинутся вправо спустится вниз; Прыжки на двух ногах	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки на поясе; Прыжки на

	сидя ноги врозь	потягиваясь руками; Ходьба по скамейке с мешочком на голове	через шнуры	двух ногах через кубики
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Карусель»	«Мы веселые ребята»	«Затейники»
Игры малой подвижности	Ходьба в колонне по одному с круговыми движениями рук	«Кто тише» (подойти к игрушке)	«Найди ...»(игрушку)	Ходьба по массажным дорожкам

Апрель

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба в полуприсяде, бег	Ходьба, бег врассыпную, перестроение в три звена	Ходьба приставными шагами вперед, бег	Повороты на месте, ходьба на носах, бег, подскоки
ОРУ №	С мячом	С обручем	С косичкой	Б/п
Основные виды движений	Прыжки в длину с места; Отбивание мяча о пол одной рукой; Бросание мешочков в горизонтальную цель	Метание мешочков вдаль; Ползание по скамейке на четвереньках; Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кубики; Лазание по гимн. стенке; Ходьба по скамейке боком приставным шагом	Прыжки в длину с места; Перебрасывание мячей друг другу;
Подвижные игры	«Совушка»	«Кролики»	«Бездомный заяц»	«У медведя во бору»
Игры малой подвижности	Ходьба «змейкой»	«Пройди тихо»	«Угадай по голосу»	«Где спрятался...?» (игрушка)

Май

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба в полуприсяде, Бег врассыпную, перестроение в три звена	Ходьба мелким и широким шагом, бег	Диагностика	Диагностика
ОРУ	С кубиками	С обручем		
Основные виды движений	Бросание мешочков вдаль; Лазание по гимнастической стенке	Метание в вертикальную цель; Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками		

Подвижные игры	«Воробышки и кот»	«Зайцы и волк»		
Игры малой подвижности	Ходьба по массажным дорожкам	«Угадай кто позвал?»		

Форма организации :

В спортивном зале и на улице целыми группами.

Диагностика физической подготовленности детей:

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится два раза в год (в начале и конце года). Анализ физического развития и оценка результатов проводится по диагностике Н.А. Ноткиной, опубликованной в пособии «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» (составители Н.А. Ноткина, Л.И.Кузьмина, Н.Н.Бойнович).

Результаты диагностики обсуждаются на совещании в группе, педсовете с целью построения дальнейшей работы с детьми.

Уровни освоения программы

Низкий: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний: Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, а особенно новым упражнениям.

Высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Минимальные результаты

Бег на 30 м. - 9,5-10 сек.

Прыжок в длину с места — 50 см.

Бросание предмета(80 гр.) - 5 м.

«Приобщение к двигательной культуре» для детей старшей группы (5-6 лет)

Краткая характеристика программы:

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности: физкультурная НОД, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребёнка.

Основной формой систематического побуждения детей к физическим упражнениям являются физкультурная НОД, которая проводится три раза в неделю (одна из них на прогулке). Продолжительность (по установленным СанПином регламентам) для старшей группы – 25 минут. Педагог подбирает упражнения и регулирует двигательную нагрузку (количество предъявляемых

упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

Физкультурная НОД состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев, дыхательные упражнения, игровые задания. Особенное внимание уделяется формированию правильной осанки и развитию мышечно-связочного аппарата стопы. С этой целью подбираются упражнения для формирования осанки и стопы.

Вводная часть подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Вводную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений, которые проводятся с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную, в две или три колонны.

Основная часть направлена на решение главных задач – повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости.

В содержание основной части входят упражнения в основных видах движений (прыжки, равновесие, метание, лазание) и подвижная игра.

При формировании основных видов движений дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с чередованием основных видов движений. Такая форма планирования подвижных игр позволяет закреплять и совершенствовать те двигательные качества, которыми дети овладели на предыдущем занятии.

Заключительная часть должна обеспечить ребёнку постепенный переход от напряженного и возбуждённого состояния, вызванного упражнениями основной части, к относительно спокойному.

Программа направлена:

1. на развитие систем и функций организма ребёнка;
2. на организацию рационального двигательного режима;
3. на предупреждение детского утомления разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха;
4. на овладение физическими упражнениями, развитие быстроты и общей выносливости.

Программа реализуется через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная активность детей.

Предметно-развивающая среда:

Для успешного решения дидактических, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания предусмотрено оснащение, соответствующее педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям, антропометрическим показателям и возрастным возможностям детей.

В дошкольном учреждении имеется достаточное количество разнообразного физкультурного оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность, как в процессе организованных занятий, так и в самостоятельной деятельности.

Для формирования каждого вида основных движений в наличии свой набор оборудования или инвентаря. Для того, чтобы дети не «шаркали» ногами, поднимали ноги, предусмотрены веревочки, шнуры, кубики, размещенные в ряд на расстоянии шага ребенка. Они также используются для выкладывания дорожки разной ширины и длины (для обучения соблюдению прямолинейного направления). В оснащении процесса имеются обручи и кубики для ходьбы через них, что способствует равномерности шага; ходьба по наклонным доскам используются для формирования правильного разворота стоп, а также способствуют развитию у детей функции равновесия.

Для совершенствования техники бега воспитанников используется бег через веревочки, шнуры, обручи, невысокие предметы (кубики), поставленные на одинаковом расстоянии; по наклонной доске. Для развития координационных способностей детей используется челночный бег (перенос кубиков, кеглей), а также бег «змейкой» между расставленными как в ряд, так и в рассыпную этих предметов.

Для побуждения детей к прыжкам подобраны предметы (кубы, ящики, скамейки) разной высоты в соответствии с возрастными возможностями. В жизненных ситуациях ребенку могут потребоваться такие виды прыжков, как в длину и высоту с небольшого разбега. Для прыжков в высоту предусмотрены стойки с приспособлением для установки планки или натягивания веревки на разной высоте и маты. Также используются скакалки: длинные и короткие. Упражнения с ними укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, мышцы ног, развивают чувство ритма, что необходимо для дальнейшего обучения в школе правильному письму. В арсенале дошкольного учреждения имеются не только мячи разного размера: большие, средние, маленькие, которые можно захватить одной рукой, но и дополнительные приспособления: кегли, воротники (дуги) для прокатывания с попаданием в них; обручи — в качестве горизонтальной и вертикальной цели в упражнениях в метании; а также навесные мишени, баскетбольные щиты с кольцами для обучения элементам баскетбола; веревка или волейбольная сетка для перебрасывания.

Для осуществления ползания и лазания применяются дуги, воротники разной высоты, наклонные и вертикальные лестницы.

В процессе формирования общеразвивающих упражнений (ОРУ) используются специально предназначенные предметы такие, как флажки, кубики, кегли, гимнастические палки, мячи разных размеров и т.п., что позволяет

разнообразить упражнения, способствует развитию мышц кистей рук, еще очень слабых в этом возрасте, дисциплинирует детей.

Для проведения подвижных игр, построенных на имитациях, предусмотрены в оснащении атрибуты: маски животных.

При правильно подобранной и оформленной среде у ребёнка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить.

При проведении физкультурной НОД широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Всё это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Данная программа предусматривает:

1. Общеразвивающие упражнения (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
2. Основные виды движений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
3. Подвижные игры (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);
4. Спортивные упражнения (скольжение по ледяным дорожкам);
5. Различные виды гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.).

Программно-методическое обеспечение:

1. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под ред. Бабаевой Т.И., Михайловой З.А., Гурович Л.М. СПб: Акцидент, 2014 г.
2. М.Л.Лазарев «Формирование здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй». М., «Мнемозино», 2004.
3. М.Л.Лазарев «Учебно-методическое пособие для педагогов в ДОУ». М., «Мнемозино», 2004.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. М., «Просвещение», 1992.
5. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования». М., «Владос», 1999.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет М., Просвещение, 1988 г.
7. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., Просвещение, 1983г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М., 2006г.
9. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., 2006г.

Данная программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений.

Физические упражнения	Двигательные умения
Строевые упражнения:	Самостоятельное и быстрое построение и перестроение.
Общеразвивающие упражнения:	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения:	Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесии при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.
Спортивные упражнения:	Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Учебная программа.

Самостоятельные перестроения: из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба:

- ходьба обычная;
- на носках, на пятках;
- на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;
- ходьба с заданиями для рук;
- ходьба в полуприседе;
- с перекатом с пятки на носок;
- с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой веревке (8-10 м);
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);
- ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);

- с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;
- кружение парами, держась за руки;
- ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;
- ходьба спиной вперед;
- сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

Бег:

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- бег мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- бег змейкой, врассыпную, с препятствием;
- бег со сменой направления и темпа;
- бег в быстром темпе (30 м);
- челночный бег (7 м по 3 раза);
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

Ползание, лазание:

- через препятствия;
- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;
- подлезание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);
- пролезание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) чередующим способом.

Прыжки:

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;
- прыжки через предметы (высота 15-20 см);
- на одной ноге на месте;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки одна нога вперёд, другая назад;
- запрыгивание на предмет (высота 20 см);
- спрыгивание (высота 40 см);
- в длину с места (не менее 90 см);
- прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

Бросание, метание, ловля:

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);
- бросание одной рукой 4-6 раз;
- бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;

- перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперёд;
- метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);
метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метра) с расстояния 3-4 метра.

Подвижные игры:

- ✓ С бегом («Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловишки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).
- ✓ С прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).
- ✓ С лазанием и ползанием («Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»).
- ✓ С метанием, бросанием и ловлей («Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

Спортивные игры:

- ✓ **Баскетбол:** перебрасывание мяча друг друга от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощённым правилам.
- ✓ **Футбол:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м).

Дидактические материалы:

Физкультурное оборудование для двигательной активности детей:

Для ходьбы, бега, равновесия: доска гладкая с прицепами, доска ребристая; дорожки массажные, кубы деревянные, обручи большие, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, скакалка длинная, шнур длинный.

Для прыжков: Обруч малый, мат гимнастический, куб деревянный, обруч плоский, палка гимнастическая, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки с песком, мячи, шары цветные, дуги, обручи большие.

Для ползания, лазания: дуга, доска гладкая с зацепами, лестница гимнастическая, скамейка.

Для общеразвивающих упражнений: мешочки, ленты, платки, гимнастические палки короткие, верёвочки, кубики, мячи, обручи.

Сентябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Диагностика	Диагностика	Ходьба на носках, враспынную, бег, перестроение в 3 колонны	Ходьба высоко поднимая колени, бег
ОРУ			С гимн. палкой	Б/п
Основные виды движений			Пролезание в обруч в группировке прямо и	Прокатывание мяча в

			боком; Перешагивание через бруски с мешочком на голове; Ходьба по скамейке с мешочком на голове; Прыжки с мешочком, зажатом между колен	воротики с 3-4 м.; Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками
Подвижные игры			«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Игры малой подвижности			Ходьба с заданиями для рук	Ходьба по коррекционным дорожкам

Октябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Вводная часть	Ходьба с поворотом кругом, бег	Ходьба на внешнем своде стопы, бег, перестроение в три колонны	Ходьба враспынную, бег	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, бег	Ходьба перешагивая препятствия, бег с высоким подниманием колен
ОРУ	Б/п	С мячом	С обручем	Б/п	С гимн. палкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке перешагивая через кубики; Прыжки на двух ногах прямо, боком; Ходьба по скамейке с присядом на середине	Спрыгивание со скамейки; Переползание через препятствие; Метание мешочка в гориз. цель	Пролезание через 3 обруча(прямо, боком); Прыжки на двух ногах на препятствие; Ходьба по скамейке на середине повернутся вокруг, присесть	Броски мяча в паре(от груди, из-за головы); Ползание на четвереньках между предметами;	Подлезание в воротики прямо и боком не касаясь пола; Перелезание преодолевая препятствие; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
Подвижные игры	«Перелетные птицы»	«Удочка»»	«Гуси-лебеди»	«Затейники»	«Мы веселые ребята»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи»	Самомассаж массажным мячом	«Летает - не летает»	Ходьба по массирующим дорожкам	Ходьба с выполнением заданий для рук

Ноябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба «змейкой», бег	Ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную	Повороты на месте, ходьба в полуприсяде, бег, перестроение в три колонны	Ходьба мелкими и широкими шагами, бег враспынную

ОРУ	С малым мячом	С обручем	С мячом	Со скамейкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной; Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями; Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу	Ползание по скамейке на животе потягиваясь руками; Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч; Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	Подлезание по шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; Ходьба по скамейке с мешочком на голове; Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами	Прыжки в длину с места; Ведение мяча с продвижением вперед;
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Ловишки с ленточкой»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи»	Самомассаж с массажными мячиками	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба с поворотом кругом, бег, перестроение в три колонны	Ходьба в полуприсяде, бег, построение в три колонны	Повороты на месте, ходьба, бег врассыпную	Повороты на месте, ходьба с остановкой по сигналу, бег
ОРУ	С гимн. палкой	Б/п	С обручем	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске закрепленной на гим. Стенке, спуск по гимн. стенке; Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы, стоя на коленях	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге; Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Лазание по гимн. стенке; Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; Ползание по скамейке с мешочком на спине	Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом; Ползание по скамейке на животе потягиваясь рукам; Перебрасывание мячей в парах снизу с хлопком пере ловлей
Подвижные игры	«Кто скорее до флага»	«Охотник и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Пятнашки»
Игры малой подвижности	«Сделай фигуру»	«Летает-не летает»	Самомассаж с массажным мячиками	Ходьба по массажным дорожкам

Январь

НОД №	1-2	3-4	5-6
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба «змейкой», бег	Ходьба со сменой ведущего, бег	Ходьба с заданиями для рук, бег
ОРУ	С кубиками	С косичкой	С обручем
Основные виды движений	Прыжки на пр. и лев. ноге; Забрасывание мешочков в корзину; Перебрасывание мячей в парах от груди	Прыжки в длину с места; Ползание под воротиками подталкивая мяч головой; Ходьба перешагивая мячи с мешочком на голове, руки в стороны	Лазание по гимн. стенке одноименным способом; Прыжки через шнуры ноги врозь, ноги вместе; Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо
Подвижные игры	«Два мороза»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Игры малой подвижности	«Найди и промолчи»	«Съедобное- не съедобное»	«Зима»(Мороз-стоять, вьюга-бег, снег-кружится, метель-присесть)

Февраль

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба по кругу взявшись за руки, Бег с изменением направления	Ходьба с выполнением задания для рук, бег	Ходьба с выполнением заданий на внимание, бег	Ходьба на внешнем своде стопы, бег врассыпную, перестроение в три звена
ОРУ	Б/п	С гимн. палкой	Со скамейкой	С обручем
Основные виды движений	Прыжки в длину с разбега; Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из-за головы	Метание мешочков в вертикальную цель; Прыжки в длину с разбега	Лазание по гимн. стенке разноименным способом; Прыжки с ноги на ногу; Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой	Лазание по гимн. стенке разноименным способом; Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Охотник и зайцы»	«Бег по расчету»	«Удочка»
Игры малой подвижности	«Путанка»	«Угадай что изменилось»	Ходьба по коррекционным дорожкам	Ходьба с хлопком на счет «3»

Март

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная	Повороты на	Строевое упр.»	Строевое упр.»	Строевое упр.

часть	месте, ходьба, бег с поворотом кругом	Равняйся-смирно», ходьба мелки и широким шагом, бег	Равняйся-смирно», ходьба, бег, подскоки	«На первый второй рассчитайсь», ходьба на носках с высоким подниманием колен, бег, подскоки
ОРУ	С малым мячом	Б/п	С обручем	Б/п
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; Перебрасывание мячей в парах с отскоком от пола;	Прыжок в высоту с разбега(30 см); Метание мешочков в вертикальную цель; Ползание по скамейке по-медвежьей	Прыжки пр. и лев. боком через косички; Подлезание под ворота не касаясь руками пола; Ходьба по скамейке приставным шагом	Ходьба перешагивая набивные мячи; Прыжки из обруча в обруч; Метание мешочков в горизонтальную цель;
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Не оставайся на полу»	«Затейники»
Игры малой подвижности	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	Ходьба по массажным дорожкам

Апрель

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба в полуприсяде, бег	Строевое упр. «На первый второй рассчитайсь», ходьба, бег врассыпную, перестроение в три колонны	Строевое упр. «На первый второй рассчитайсь», ходьба приставными шагами боком, бег	Повороты на месте, ходьба на носках, бег в рассыпную, подскоки
ОРУ №	С гимн. палкой	С косичкой	С малым мячом	Б/п
Основные виды движений	Ходьба по скамейке передавая мяч из руки в руку; Подбрасывание м. мяча вверх одной рукой и ловля двумя после отскока; Прыжки из обруча в обруч	Прыжки через скакалку; Метание мешочков в вертикальную цель;	Прыжки через скакалку; Лазание по гимн. стенке одноименным способом; Ходьба по канату боком с мешочком на голове	Метание мешочков в вертикальную цель; Прокатывание обручей в парах; Прыжки через шнуры боком
Подвижные игры	«Совушка»	«Удочка»	«Бездомный заяц»	«Хитрая лиса»

Игры малой подвижности	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Самомассаж массажным мячиком
------------------------	-----------------	--------	--------------------	------------------------------

Май

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Строевое упр. «Ровный-смирно», ходьба в полуприсяде, Бег врассыпную, перестроение в три колонны	Повороты на месте, ходьба мелким и широким шагом, бег	Диагностика	Диагностика
ОРУ	С ленточками	С обручем		
Основные виды движений	Прыжки в длину с разбега; Перебрасывание мячей в парах и ловя после отскока	Прыжки в длину с места; Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо		
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Не оставайся на полу»		
Игры малой подвижности	Ходьба по массажным дорожкам	«Угадай кто позвал?»		

Форма организации :

В спортивном зале и на улице целой группой.

Диагностика физической подготовленности детей:

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится два раза в год (в начале и конце года). Анализ физического развития и оценка результатов проводится по диагностике Н.А. Ноткиной, опубликованной в пособии «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» (составители Н.А. Ноткина, Л.И.Кузьмина, Н.Н.Бойнович).

Результаты диагностики обсуждаются на совещании в группе, педсовете с целью построения дальнейшей работы с детьми.

Уровни освоения программой

Низкий: Ребенок не уверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний: Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством

выполнения упражнения и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий: Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритму, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить не сложные комбинации из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Минимальные результаты

Бег 30м. - 7,9-7,5

Метание - 7,5 м.

Прыжок с места - 80-90 см.

Прыжок с разбега - 130-150 см.

«Приобщение к двигательной культуре» для детей подготовительной группы (с 6 лет до 7 лет)

Краткая характеристика программы:

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности: физкультурная НОД, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребёнка.

Основной формой систематического побуждения детей к физическим упражнениям являются физкультурная НОД, которая проводится три раза в неделю (одна из них на прогулке). Продолжительность (по установленным СанПином регламентам) для подготовительной группы – 30 минут. Педагог подбирает упражнения и регулирует двигательную нагрузку (количество

предъявляемых упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

Физкультурная НОД состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев, дыхательные упражнения, игровые задания. Особенное внимание уделяется формированию правильной осанки и развитию мышечно-связочного аппарата стопы. С этой целью подбираются упражнения для формирования осанки и стопы.

Вводная часть подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Вводную часть входит комплекс общеразвивающих упражнений, которые проводятся с предметами и без них в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота, ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в рассыпную, в две или три колонны.

Основная часть направлена на решение главных задач – повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, выносливости, силы, быстроты, гибкости.

В содержание основной части входят упражнения в основных видах движений (прыжки, равновесие, метание, лазание) и подвижная игра.

При формировании основных видов движений дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх. Одна и та же игра повторяется не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр осуществляется в соответствии с чередованием основных видов движений. Такая форма планирования подвижных игр позволяет закреплять и совершенствовать те двигательные качества, которыми дети овладели на предыдущем занятии.

Заключительная часть должна обеспечить ребёнку постепенный переход от напряженного и возбуждённого состояния, вызванного упражнениями основной части, к относительно спокойному.

Предметно-развивающая среда:

Для успешного решения дидактических, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания предусмотрено оснащение, соответствующее педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям, антропометрическим показателям и возрастным возможностям детей.

В дошкольном учреждении имеется достаточное количество разнообразного физкультурного оборудования, чтобы обеспечить участие всех детей группы (подгруппы), их двигательную активность, как в процессе организованных занятий, так и в самостоятельной деятельности.

Для формирования каждого вида основных движений в наличии свой набор оборудования или инвентаря. Для того, чтобы дети не «шаркали» ногами, поднимали ноги, предусмотрены веревочки, шнуры, кубики, размещенные в ряд на расстоянии шага ребенка. Они также используются для выкладывания дорожки разной ширины и длины (для обучения соблюдению прямолинейного направления). В оснащении процесса имеются обручи и кубики для ходьбы через них, что способствует равномерности шага; ходьба по наклонным доскам используются для формирования правильного разворота стоп, а также способствуют развитию у детей функции равновесия.

Для совершенствования техники бега воспитанников используется бег через веревочки, шнуры, обручи, невысокие предметы (кубики), поставленные на одинаковом расстоянии; по наклонной доске. Для развития координационных способностей детей используется челночный бег (перенос кубиков, кеглей), а также бег «змейкой» между расставленными как в ряд, так и врассыпную этих предметов.

Для побуждения детей к прыжкам подобраны предметы (кубы, ящики, скамейки) разной высоты в соответствии с возрастными возможностями. В жизненных ситуациях ребенку могут потребоваться такие виды прыжков, как в длину и высоту с небольшого разбега. Для прыжков в высоту предусмотрены стойки с приспособлением для установки планки или натягивания веревки на разной высоте и маты. Также используются скакалки: длинные и короткие. Упражнения с ними укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, мышцы ног, развивают чувство ритма, что необходимо для дальнейшего обучения в школе правильному письму. В арсенале дошкольного учреждения имеются не только мячи разного размера: большие, средние, маленькие, которые можно захватить одной рукой, но и дополнительные приспособления: кегли, воротники (дуги) для прокатывания с попаданием в них; обручи — в качестве горизонтальной и вертикальной цели в упражнениях в метании; а также навесные мишени, баскетбольные щиты с кольцами для обучения элементам баскетбола; веревка или волейбольная сетка для перебрасывания.

Для осуществления ползания и лазания применяются дуги, воротники разной высоты, наклонные и вертикальные лестницы.

В процессе формирования общеразвивающих упражнений (ОРУ) используются специально предназначенные предметы такие, как флажки, кубики, кегли, гимнастические палки, мячи разных размеров и т.п., что позволяет разнообразить упражнения, способствует развитию мышц кистей рук, еще очень слабых в этом возрасте, дисциплинирует детей.

Для проведения подвижных игр, построенных на имитациях, предусмотрены в оснащении атрибуты: маски животных.

При правильно подобранной и оформленной среде у ребёнка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить.

При проведении физкультурной НОД широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Всё это является органичной составной частью предметно-развивающей среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Цель программы:

Обеспечение полноценного физического развития детей и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
2. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей);
3. Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками;
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
5. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
6. Целенаправленно развивать ловкость движений.

Краткая характеристика программы:

1. Программа направлена на развитие систем и функций организма ребёнка;
2. На организацию рационального двигательного режима, предупреждение детского утомления разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха;
3. На овладение физическими упражнениями;
4. На развитие быстроты и общей выносливости.

Программа реализуется через комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность детей.

Данная программа предусматривает:

1. Общеразвивающие упражнения (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног; статические упражнения);
2. Основные виды движения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание и лазание, прыжки, катание и метание, ловля и бросание, строевые упражнения);
6. Подвижные игры (с бегом, с прыжками, с ползанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры);
7. Спортивные упражнения (скольжение по ледяным дорожкам);
8. Различные виды гимнастик (пальчиковая, дыхательная, гимнастика для глаз, ног, элементы самомассажа, гимнастика перед и после сна, релаксация и др.).

Программно-методическое обеспечение:

1. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под ред. Бабаевой Т.И., Михайловой З.А., Гурович Л.М. СПб.: Акцидент, 2014 г.

2. М.Л.Лазарев «Формирование здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй». М., «Мнемозино», 2004.
3. М.Л.Лазарев «Учебно-методическое пособие для педагогов в ДОУ». М., «Мнемозино», 2004.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. М., «Просвещение», 1992.
5. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования». М., «Владос», 1999.
6. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М., Просвещение, 1988 г.
7. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., Просвещение, 1983 г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М., 2006 г.
9. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., 2006 г.
10. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2004 г.

Данная программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений.

Физические упражнения	Двигательные умения
Строевые упражнения:	Самостоятельное и быстрое построение и перестроение во время движения.
Общеразвивающие упражнения:	Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения:	Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Сохранение скорости заданного бега. Ритмичное выполнение прыжков. Отбивание, передача и подбрасывание мяча разными способами. Точно попадать в цель. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро лазать по наклонной и вертикальной лестнице. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.
Спортивные упражнения:	Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Содержание программы.

Самостоятельные перестроения: из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево и кругом на месте и в движении на углах.

Ходьба:

- ходьба обычная;
- на носках с разным положением рук;

- на пятках;
- на наружных сторонах стоп;
- с высоким подниманием колен;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба выпадами;
- спиной вперёд;
- широким и мелким шагом;
- ходьба в полуприседе;
- приставным шагом вперед и назад;
- ходьба в разных построениях (колонне по одному, подвое, по трое, по четверо);
- ходьба в разных направлениях (по периметру зала, по кругу, змейкой, врассыпную);
- с закрытыми глазами.

Упражнение в равновесие:

- ходьба по скамейке боком приставным шагом;
- ходьба, по скамейке поднимая правую ногу и делая под нею хлопок;
- кружение с остановкой по сигналу и выполнение заданной фигуры;
- ходьба по скамейке с приседанием на середине скамейки, поворот на 360 градусов;
- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по наклонной доске;
- ходьба по скамейке с мешочком на голове;
- стоя на скамейке подпрыгнуть и приземлиться;
- стоять на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами.

Бег:

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег в разных построениях (в колонне по одному, по двое, по трое);
- бег в разных направлениях (по периметру, по кругу, змейкой, врассыпную);
- непрерывный бег в течение 2-3 минут;
- спиной вперёд;
- бег через препятствия (высота 10-15 см);
- бег из разных стартовых положений (сидя, стоя и т.д.);
- челночный бег (10 м по 3 раза);
- бег на скорость (30 м).

Ползание, лазание:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- ползание на животе подтягиваясь руками;
- пролезание в обруч;
- ползание на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- лазание под гимнастической скамейкой;

- лазание по гимнастической лестнице, переходя с пролёта на пролёт по диагонали;
- лазание с перекрестной и одноименной координацией движений рук и ног;
- лазание по верёвочной лестнице, канату.

Прыжки:

- на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой);
- прыжки передвигаясь вперёд на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком или мячом;
- прыжки через 6-8 предметов;
- на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево;
- прыжки с высоты (40 см);
- в длину с места (100 см);
- в длину с разбега (180-190 см);
- вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 30 см выше поднятой руки ребёнка;
- в высоту с разбега;
- прыжки на двух ногах с поворотом кругом;
- сменяя ноги вправо – влево;
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд;
- прыгать через большой обруч.
- Прыжки через короткую скакалку разными способами;
- Через длинную скакалку.

Бросание, ловля, метание:

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя по-турецки;
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками (не меньше 20 раз), одной рукой, с хлопками, с поворотами.
- Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой;
- Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (расстояния 4-5 м);
- В движущуюся цель;
- Бросать мяч из одной руки в другую с отскоком от пола.

Подвижные игры:

- С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка с лентами», «Совушка», «Чьё звено быстрее соберётся», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».
- С прыжками: «Лягушки цапли», «Не попадись», «Волк во рву».
- С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом».
- С подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Медведи и пчёлы», «Ловля обезьян».

- Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Чья команда больше мячей забросит в корзину» и т.д.
- Дорожка препятствий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 4-5 набивных мячей; взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место.
- Элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, бадминтон, хоккей.

Спортивные упражнения:

- **Скольжение:** скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге с поворотом; скольжение с невысокой горки.

Спортивные игры:

- **Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую; передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу; игра по упрощенным правилам.
- **Футбол:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м); подкидывание мяча ногой, ловля его руками; введение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Дидактические материалы:

Физкультурное оборудование для двигательной активности детей:

Для ходьбы, бега, равновесия: доска гладкая с прицепами, доска ребристая (широкая и узкая), коврики, дорожки массажные; куб деревянный, обручи (диаметр 50 и 70 см), скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, шнур длинный и короткий.

Для прыжков: обруч малый, мат гимнастический, обруч плоский, палка гимнастическая короткая, скакалка короткая, шнур длинный.

Для катания, бросания, ловли: кегли, мешочки с песком, мячи разного размера и фактуры, шары цветные, дуги для подлезания, обруч большой.

Для ползания и лазания: дуги, доска гладкая с зацепами, лестница гимнастическая, скамейка гимнастическая.

Для общеразвивающих упражнений: ленты цветные на кольцах, мячи средние, обручи плоские, обручи (диаметр 50 см), палки гимнастические короткие, мешочки с песком, веревки короткие, флажки, платочки.

Сентябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Диагностика	Диагностика	Ходьба на носках, спиной вперед, бег, перестроение в 3	Ходьба с четкими поворотами на

			колонны	углах, бег, построение в три колонны
ОРУ			С мячом	С обручем
Основные виды движений			Ходьба по скамейке с палкой в руках на середине перешагивая ее; Прыгать в высоту с места, с разбега до предмета; В длину до ориентира	Катание и бросание набивного мяча в парах; Прыжки в высоту с места, с разбега
Подвижные игры			«Догони свою пару»	«Ловкие ребята»
Игры малой подвижности			« Жмурки»	Ходьба по коррекционным дорожкам

Октябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Вводная часть	Ходьба «змейкой», бег	Повороты на месте, ходьба на внешнем своде стопы, бег, перестроение в три колонны	Строевое упр. «Равняйся смирно», ходьба враспынную, бег	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, бег со сменой темпа	Повороты на месте, ходьба перешагивая препятствия, бег с высоким подниманием колен
ОРУ	Со скакалкой	С гимн. палкой	С обручем	С мячом	С кубиками
Основные виды движений	Ходьба по скамейке на носках, руки за головой на середине присесть; боком приставным шагом с мешочком на голове; Прыжки через шнура на двух ногах, пр. и лев. ноге	Спрыгивание с высоты(40 см); Отбивание мяча одной рукой на месте; Пролезание в 3 обруча (прямо и боком)	Ведение мяча по прямой, между предметами; Прыжки вверх из глубокого присяда	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо двумя руками; Ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками	Бросание м. мяча вверх и ловля двумя руками; Бросание м. мяча в парах; Ходьба по рейке гимн. скамейки руки за головой с мешочком на голове
Подвижные игры	«Стоп»	«Удочка»»	Эстафета «Прокати мяч в тоннель»	«Хитрая лиса»	Эстафета «Кто быстрее?»(бег)
Игры малой подвижности	Дых. упр. «Под водой»	«Сделай фигуру»	«Летает -не летает»	Ходьба по массирующим дорожкам	«Летает-не летает»

Ноябрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба и бег парами	Строевое упр. «По порядку рассчитайсь», ходьба в рассыпную, бег с ускорением	Ходьба, перестроение в колонну по два в движении, бег	Строевое упр. «В две шеренги стройсь», ходьба с выполнением заданий для рук, бег
ОРУ	С обручем	Со скакалкой	Со скамейкой	С кубиками
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом; Прыжки в длину с разбега; Ведение мяча по кругу	Прыжки через скакалку на двух ногах; «Попади в корзину» (баскетбольное кольцо)	Ползание по скамейке с мешочком на спине; Метание в горизонтальную цель (с 4 м) Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики	Прыжки через шнуры прямо и боком; Ползание под шнур боком; Прокатывание обручей в парах; Лазание по гимн. стенке с переходом на друг. Пролет по диагонали
Подвижные игры	Эстафета «Кто быстрее» (ведение мяча)	«Мышеловка»	«Удочка»	«Перелетные птицы»
Игры малой подвижности	«Затейники»	Самомассаж с массажными мячиками	«Летает- не летает»	Ходьба по массажным дорожкам

Декабрь

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба с поворотом кругом, бег, перестроение в три колонны	Ходьба в полуприсяде, бег, построение в три колонны	Повороты на месте, ходьба скрестным шагом, бег в рассыпную	Повороты на месте, ходьба приставным шагом, бег, прыжки с ноги на ногу
ОРУ	С обручем	С гимн. палкой	С м. мячом	С мячом
Основные виды движений	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; Ходьба по скамейке с приседанием поочередно на пр. и лев. ноге, другую ногу махом пронести сбоку; Спрыгивание со скамейки	Прыжки на пр. и лев. ноге через шнуры; Отбивание мяча в движении; Подбрасывание м. мяча вверх и ловля его после отскока	Ходьба по скамейке на встречу друг другу на середине разойтись; Подбрасывание мяча и ловля его после хлопка, присяда;	Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет; Перебрасывание мячей в парах двумя руками из-за головы; Прыжки на двух ногах через шнуры (70 см)

			Переползание по прямой «попластунски»	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Охотник и зайцы»	«Два мороза»	Эстафета «Пробежал передай мяч»
Игры малой подвижности	«Сделай фигуру»	«Летает-не летает»	«Пройди бесшумно»	Ходьба по массажным дорожкам

Январь

НОД №	1-2	3-4	5-6
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба с перестроением в колонну по два, бег	Строевые упр., ходьба со сменой ведущего, бег с ускорением	Ходьба с заданиями для рук, приставными шагами, бег, подскоки
ОРУ	Со скамейкой	С гимн. палкой	С мячом
Основные виды движений	Метание мешочков в верт. цель(3 м); Подлезание под воротики; Перешагивание через шнур(40 см); Перебрасывание набивных мячей в парах от груди	Прыжки в длину с места; Ведение мяча попеременно одной рукой; Ползание по скамейке с мешочком на голове	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы; Прыжки в длину с разбега; Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки с ленточкой»	«Хитрая лиса»
Игры малой подвижности	«Что изменилось?»	«Съедобное- не съедобное»	«Зима»(Мороз-стоять, вьюга-бег, снег-кружится, метель-присесть)

Февраль

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба с остановкой по сигналу, Бег с изменением направления	Ходьба с выполнением задания для рук, Бег, перестроение в три колонны	Строевые упр., ходьба с выполнением заданий на внимание, бег с ускорением	Ходьба на внешнем своде стопы ,бег врассыпную ,перестроение в три колонны
ОРУ	С м. мячом	С обручем	Со скакалкой	Б/п
Основные виды движений	Прыжки через скакалку; Подбрасывание м. мяча вверх и ловля после хлопка;	Прыжки через мячи; Метание мешочков в horiz. цель(4 м); Ползание по скамейке на животе	Перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу; Лазание по гимн. стенке одноименным	Прыжки с мячом зажатым между колен; Пролезание в обруч прямо и боком; Броски мячей

		подтягиваясь рукам; Пролезание в обруч не касаясь его	способом; Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	двумя руками из-за головы вдаль
Подвижные игры	«Мышеловка»	Эстафета «По кочкам»	«Бег по расчету»	«Удочка»
Игры малой подвижности	«Путанка»	«Угадай кто позвал?»	Ходьба по коррекционным дорожкам	Ходьба с хлопком на счет «3»

Март

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба на носках, внешнем своде стопы, бег	Строевые упр, ходьба мелки и широким шагом, бег	Строевое упр., ходьба с перестроением с две колонны и обратно, бег, подскоки	Строевые упр., ходьба на носках с высоким подниманием колен, бег «змейкой», подскоки
ОРУ	С гимн. палкой	Б/п	С обручем	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой; Прыжки на двух ногах вдоль шнура перепрыгивая его справа- слева; Бросание мяча вверх и ловля его после поворота вокруг	Прыжки в длину с места; Метание мешочков в вертик. цель; Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; Пролезание под шнур не касаясь рукам пола(40 см)	Метание мячей в горизонтальную цель; Вращение обруча на кисти; Лазание по гимн. стенке разноименным способом	Ходьба по рейке скамейки с мешочком на голове, руки на поясе; Прокатывание обруча друг другу; Ведение мяча по кругу
Подвижные игры	«Затейники»	«Хитрая лиса»	«Не оставайся на полу»	«Ловкие ребята»
Игры малой подвижност и	Эстафета «Передай мяч назад»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	Ходьба по массажным дорожкам

Апрель

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Повороты на месте, ходьба с изменением	Строевые упр., ходьба, бег враспынную,	Строевые упр., ходьба приставными	Повороты на месте, ходьба на носках, бег в

	темпа, бег	перестроение в три колонны	шагами боком, бег «змейкой»	рассыпную, подскоки
ОРУ №	С обручем	Б/п	Со скалкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба парами по двум скамейкам; Прыжки с мешочком зажатом между колен; Метание мешочков в гор. цель	Прыжки через скамейку на двух ногах с опорой на руки; Ведение мяча пр. и лев. рукой; Прыжки в длину с разбега	Метание мешочков в вертикальную цель(4 м); Лазание по скамейке с мешочком на спине; Прыжки через скалку; Ходьба по канату боком приставным шагом	Ходьба по скамейке на встречу друг другу на середине разойтись; Метание набивного мяча из-за головы двумя руками; Прыжки в длину с разбега;
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пятнашки»	«Хитрая лиса»
Игры малой подвижности	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«День-ночь»	Ходьба по массажным дорожкам

Май

НОД №	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Строевые упр., ходьба в полуприсяде, бег в рассыпную, перестроение в три колонны	Повороты на месте, ходьба мелким и широким шагом, бег	Диагностика	Диагностика
ОРУ	С кубиками	С гимн. палкой		
Основные виды движений	Прыжки в длину с разбега; Ходьба по скамейке с хлопком под ногой на каждый шаг; Метание набивного мяча; Прыжок в высоту с места	Прыжки в высоту с места; Перебрасывание мяча в парах разными способами; Ведение мяча ногой прямо		
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»		
Игры малой подвижности	Дых. упр. «под водой»	«Угадай, кто позвал?»		

Форма организации:

В спортивном зале и на улице целой группой.

Диагностика физической подготовленности детей:

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится два раза в год (в начале и конце года). Анализ физического развития и оценка результатов проводится по диагностике Н.А. Ноткиной, опубликованной в пособии «Оценка

физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» (составители Н.А. Ноткина, Л.И.Кузьмина, Н.Н.Бойнович).

Результаты диагностики обсуждаются на совещании в группе, педсовете с целью построения дальнейшей работы с детьми.

Уровни освоения программы

Низкий: Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Средний: Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются)

Высокий: Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянные. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из основных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа(персонажа, животного),стремится к неповторимости в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Минимальные результаты

Бег 30 м. 7,2 сек.

Метание 8.5 м.

Прыжок в длину с места 1м.

Прыжок в длину с разбега 1,8 м.

Прыжок вверх 30 см.