

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**Муниципальное образование «Кижингинский район»**

**Комитет по социальной политике**

**Отдел образования**

МАДОУ Кижингинский детский сад «Сэсэг»

|  |  |
| --- | --- |
| **Обсуждено:**  На заседании  Педагогического совета  Протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **Утверждено:**  Заведующая МАДОУ  Кижингинский детский сад «Сэсэг» \_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Ринчинова  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020 - 2023уч.гг.**

Разработана на основе ООП ДО МАДОУ Кижингинский детский сад «Сэсэг»

**Программа разработана:**

Михайлова С.С., инструктор по физической культуре

с. Кижинга

2020г

**Содержание**

**1.Целевой раздел.**

1.1.Пояснительная записка…………………………………...3

1.2.Цели, задачи……………….………………………………3

1.3.Методические принципы построения программы……...4

1.4.Планируемые результаты освоения программ………………………………………………………4

1.5.Возрастные особенности физкультурного развития детей…………………………………………………………... 4

1.6.Целевые ориентиры художественно - эстетического

воспитания и развития детей……………………………..…..5

**2.Содержательный раздел.**

2.1.Направление и содержание по видам деятельности....… 8

2.2.Требования к физической подготовленности…………..10

2.3.Формы проведения ООД…………………………..….… 28

2.4.Структура ООД…………………………………..……… 32

2.5.Связь с другими образовательными областями……..… 32

2.6.Примерное перспективное планирование ООД……….. 33

**3.Организационный раздел.**

3.1.Тематический план праздников и развлечений………… 60

3.2.Работа с родителями……………………………………… 61

Научно-методическое обеспечение…………………………..62

**1 Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на:

- основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой в соответствии с ФГОС;

-парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши» О.В.Бережнова, В.В.Бойко.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

-Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-«Конвенции о правах ребенка»

-Письмом Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014» Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013г. №30038)

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление главы Муниципального образования «Кижингинский район» об утверждении муниципальной программы «Развитие системы образования муниципального образования «Кижингинский район» на 2021 – 2022 годы и на период до 2024 года

**-** Уставом МАДОУ Детский сад «Сэсэг»

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

**1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**1.3.Методические принципы построения программы:**

-Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;

-Учет возрастных особенностей воспитанников;

-Последовательное усложнение поставленных задач;

-Принцип преемственности;

-Принцип положительной оценки;

-Принцип систематичности и доступности;

-Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

**1.4.Планируемые результаты освоения программы**

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

*Эти навыки способствуют развитию предпосылок:*

-ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;

-формированию элементарных представлений о видах спорта;

-совершенствование физических качеств;

-реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

**1. 5 Возрастные особенности физического развития детей.**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он

заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Группа младшая (3-4 лет)**

-Дети ориентируются в пространстве.

-У них уже есть любимые подвижные игры.

-Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.

-Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

-Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.

-Воспитанники более уверены в своих силах и самостоятельны.

**Группа средняя (4-5 лет)**

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.

-Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; - Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;

-Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

-Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

**Группа старшая** **(5-7 лет)**

-Проявляется интерес к физической культуре и спорту.

-У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности

(не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.

-Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;

- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;

-Проявляют интерес к различным видам спорта;

-Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

**1.6. Целевые ориентиры образовательной области**

**«Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Промежуточные планируемые результаты

**3-4 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

-имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

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

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

**4-5 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

-правильно пользуется носовым платком и расческой;

-следит за своим внешним видом;

-быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

-может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

-мягко приземляться;

-прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

-с разбега (180 см);

в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

**Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:**

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности (ООД) 2 раза в неделю в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Продолжительность занятий** | **Количество часов** | | |
| **В неделю** | **В год** | |
| Младшая | 15 мин. | 2 | | 72 |
| Средняя | (20) мин. | 3 | | 72 |
| Старшая | (25-30) мин. | 3 | | 72 |

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2. 1 Направление и содержание работы по видам деятельности. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Группа младшая** **(3-4 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, удавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении и пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов,

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Группа средняя** **(4-5 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия»,

«Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода U- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Группа старшая** **(5-7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Группа младшая** **(3-4 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

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

**Промежуточные результаты освоения программы 5 лет**

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

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега.

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

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

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

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

-ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;

-бегать непрерывно 1-1,5 мин;

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

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

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

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

-кружится в обе стороны.

*Прыжки:*

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

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

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

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

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

*Метание, бросание:*

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

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

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

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

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

*Лазание, ползание:*

-ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

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

-перелезать через бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

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

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

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

**Группа младшая** **(3-4 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | | | |
| **Упражнения в основных видах движений** | | | | | | |
| **Упражнения в ходьбе** | | **Упражнения в равновесии** | | **Упражнения в беге** | | **Упражнения в катании, бросании, ловле, метании** |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. | | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на носках.  Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.  Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. | | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.  Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.  Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.  Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 с к концу года. | | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м).  Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд.  Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).  Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).  Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м. |
| **Упражнения в ползании и лазанье** | | **Упражнения в прыжках** | | **Построения и перестроения** | | **Музыкально-ритмические упражнения** |
| Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелазить через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом. | | Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед. | | Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге на вытянутые руки в стороны. | | Аэробика. |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | | | |
| **Упражнения для рук и плечевого пояса** | **Упражнения для туловища** | | **Упражнения для ног** | | **Положения и движения головы** | |
| Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз). | Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | | Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг. | | Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз). | |

**Промежуточные результаты освоения программы 6 лет.**

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

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

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

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

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

3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0—9,0 м; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

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

самостоятельно проводить подвижные игры;

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

кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии;

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

-пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

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

-пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-3 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5с);

Прыжки:

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

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

Метание, катание, бросание, ловля:

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

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

-катать набивные мячи (вес 1 кг);

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

-метать мяч вдаль на 5-9 м,

Лазание, ползание:

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

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

Упражнения в равновесии:

-стоя па гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю

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

-пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

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

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

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

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

**Группа старшая** **(5-7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря,

спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать

выдержку настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

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

**Требования к физической подготовленности детей 5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | | | | | |
| **Упражнения в основных видах движений** | | | | | | | | |
| **Упражнения в ходьбе** | | **Упражнения в равновесии** | | **Упражнения в беге** | | **Упражнения в бросании, ловле, метании** | | |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге. | | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.  Ходьба по гимнастической скамейке:  Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше.  Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейке прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру. | | Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать на перегонки; на скорость-30м. | | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м. | | |
| **Упражнения в ползании и лазанье** | | **Упражнения в прыжках** | | **Построения и перестроения** | | **Танцевальные упражнения** | | |
| Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под нескользкими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазанья, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и веся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту. | | Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов на 25-30 см. | | Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении на углах. Равновесие в колонне; в шеренге и в круге на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. | | Аэробика. | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | | | | | |
| **Упражнения для рук и плечевого пояса** | | **Упражнения для туловища** | | | **Упражнения для ног** | | | |
| Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. | | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. | | | Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в пред на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. | | | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | |
| **Игры с бегом** | **Игры с прыжками** | | **Игры с подлезанием и лазаньем** | | **Игры с бросанием и ловлей** | | | **Игры с элементами соревнований** |
| «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».  Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнова  ния». | | | «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  Народные подвижные игры: «Гори-гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». |
| **Игры с элементами спорта** | | | | | | | | |
| **Городки** | **Баскетбол** | | **Бадминтон** | | **Футбол** | | **Хоккей** | |
| Знать до 5 фигур. Бросать биту с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. | | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч во круг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. | | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. | |

**Промежуточные результаты освоения программ 7 лет**

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр;

-сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;

-пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;

-бегать непрерывно до 2-3 мин;

-пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;

-пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;

-Пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

-прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

-пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;

-прыгать через большой обруч, как через скакалку;

- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;

-прыжки в длину с места, с разбега,

Спортивные игры:

-городки;

-баскетбол;

-футбол;

-хоккей;

-бадминтон.

**2.3.Формы проведения организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы занятий** | **Задачи занятий** | **Особенности построения занятия** |
| **1** | **Традиционный тип** | Ознакомление с новым программным материалом. | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений. |
|  | **Смешанного характера** | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| **Вариативного характера** | Формирование двигательного воображения. | На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий. |
| **2** | **Занятие тренировочного типа** | Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. | Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости. |
| **3** | **Игровое занятие** | Направленно на формирование двигательного воображения. | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра -аттракционов. |
| **4** | **Сюжетно-игровое занятие** | Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.). | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| **5** | **Занятия ритмической гимнастикой** | Направленно на развитие и совершенствование музыкально-  эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям. |
| **6** | **Занятия по интересам** | Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно- предметной среде. | Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами. |
| **7** | **Тематическое занятие** | Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения. | Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием. |
| **8** | **Занятие комплексного характера** | Синтезирование разных видов деятельности. | Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы. |
| **9** | **Контрольно-проверочное занятие** | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. | Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад. |
| **10** | **Занятие «Туризм»** | Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных, ранее с использованием пособий в природном окружении. | Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров. |
| **11** | **Занятие «Забочусь о своем здоровье»** | Направленно на при  общение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи. |
| **12** | **Занятие-соревнование** | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей. |

**2.4. Структура физкультурного занятия:**

Физическое занятие в рамках ООД состоит из трех частей

**1.Водная часть**

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

Цель - настроить ребенка на занятие и развивать ориентировку в пространстве.

**2.Основная часть**

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

Цель - развитие опорно - двигательного аппарата, физических и моторно-волевых качеств личности; формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

В основную часть занятий включаются общеразвивающие упражнения, которые проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарём. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входит также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые занятия, эстафеты.

**3.Заключительная часть**

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**2.5.Связь с другими образовательными областями:**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Социально-**  **коммуникативное**  **развитие»** | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников', привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| **«Познавательное**  **развитие»** | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). |
| **«Речевое развитие»** | Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек. |
| **«Художественное-эстетическое развитие»** | Привлечение внимания дошкольников к эстетической  (эстетическое развитие) стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, оформления спортивного зала, использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми  элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

**2.6.Перспективное планирование организованной образовательной деятельности**

**2.6.1 Группа младшая**  **(3-4 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | **Общеразви**  **вающие упражнения** | | **Подвижные игры** | |
| **Программные задачи** | | | | |
| **Сентябрь** | Ходьба и бег между линиями, прыжки на двух ногах с  поворотом влево и вправо (Вокруг обручей), прыжки с продвижением вперёд, достать до предмета. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги, под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке. | | С флажками, без предметов, с мячами, с обручем.  Мониторинг сентябрь | | «Найди себе пару»,  «Пробеги тихо», «Огурчик, огурчик...», «Подарки». | Владеть основными видами движений и выполнять команды, умет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале. |
| **Октябрь** | Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на двух ногах до шнура,  перепрыгнуть, кто дальше, из обруча в обруч, между набивных мячей  Прокатывание мяча друг другу, по мостику двумя руками, по дорожке, подбрасывание мяча вверх. Ходьба по  гимнастической скамейке с  мешочком на голове, с перешагиванием через кубики. | | С кубиками, без предметов, со скакалкой,  С султанчика  ми. | | «Цветные автомобили», «Совушка», «Огурчик, огурчик...», «Карусель», «Кот и мыши», «Мы - веселые ребята», «Бээлэй тууха» | Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполнять движения игры и танцевальные движения. |
| **Ноябрь** | Прыжки на двух ногах через скакалку, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, до кубика.  Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из- за головы, прокатывания мяча между предметами, подбрасывание вверх и ловля двумя руками. Ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с поворотом по середине скамейки, ползание на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по шнуру прямо, по кругу. | | С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками. | | «Самолеты», «Быстро к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике». | Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знать значение и выполнение команд; умет ь соблюдать правила игры. |
| **Декабрь** | Прыжки со скамейки, по обручам, перепрыгивай не  через кубики на двух ногах, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами,  перебрасывание мяча в парах, Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. | | С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчика  ми. | | «Карусель», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнездышке», «Котята и щенята». | Владеть техникой дыхательных упражнений по методике Стрельниковой й самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обручу; проявлять инициативу в оказаний помощи детям. |
| **Январь** | Отбивание мяча  одной рукой о  пол, ловля двумя  руками,  перебрасывание  мяча друг другу.  Прыжки на двух  ногах вдоль  каната и с  перепрыгиванием  влево и вправо,  прыжки в высоту  до предмета.  Ползание с  опорой на ладони  и ступни,  подлезание под  шнур.  Ходьба по  гимнастической  скамейке с заданиями. | | С мячом, с  косичкой, с  обручем, без  предметов. | | «Найди себе  пару»,  «Самолеты»,  «Цветные  автомобили»,  «Котята и  щенята». | Владеть умением  передвигаться между  предметами ж сравнивать  их по размеру уметь  ориентироваться в  пространстве во время  ходьбы и бега со сменой  ведущего и в разных  направлениях; знать  понятие «дистанция» и  уметь ее соблюдать;  владеть навыком  самомассажа, уметь  рассказывать о пользе  ходьбы по ребристой доске  босиком; выполнять  танцевальные движения с  учетом музыки, проявлять  интерес к играм. |
| **Февраль** | Прыжки но  обручам, между  кубиками, на  правой и левой  ноге до кубика.  Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча между предметами, перешагивание через набивные мячи.  Метание мешочка  в вертикальную цель. Игровые  задания. | | С мячом, с гантелями, без  предметов. | | «У медведя во  Бору», «Воробьи  и автомобиль»,  «Перелет птиц»,  «Кролики в  огороде». | Соблюдать правила  безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления,  по наклонной доске,  перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и  уборке зала; уметь считаться с интересами  товарищей и соблюдать правила подвижной и  спортивной игры. |
| **Март** | Прыжки в длину с места через шнур, через кубики.  Перебрасывание мешочков через шнур,  перешагивание через набивные  мячи.  Прокатывание мяча между  кеглями, друг другу,  перебрасывание мяча через шнур  и ловля отскока.  Ползание по гимнастической скамейке «крокодил», с  опорой на кисти рук и колени, ходьба с перешагиванием мере кубики, боком, на носках. Лазание по гимнастической стенке. | | С обручем, малым мячом, с лентой, с  флажками | | «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята». | Соблюдать правила безопасности при прыжках; уметь прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | Прыжки в длину с места, по обручам.  Метание мешочка в горизонтальную цель и вдаль, мяча в  вертикальную  цель,  Отбивание мяча одной рукой, подачи друг Другу,  прокатывание между предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.  Ходьба по наклонной доске. | С мячом, с  косичкой, без  предметов. | «Воробьи и  автомобиль»,  «Котята и  щенята»,  «Совушка»,  «Птички и  кошка», «Алта нюулга». | Соблюдать правила  безопасности во время  метания мешочка знать значение «дальше, ближе»;  уметь соблюдать  дисциплину при  построении и движении, выполнять команды «направо, налево, кругом»; уметь правильно выполнять дыхательные  упражнения. |
| **Май** | Прыжки через скакалку, между предметами, через шнуры. Метание вдаль в вертикальную цель.  Упражнения на  гимнастической  скамейке.  Лазание по  гимнастической  стенке.  Перебрасывание мяча друг другу. Игровые задания. | С кубиками, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов. | «Котята и щенята»,  «Подарки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк». | Владеть навыками лазания  по гимнастической стенке,  соблюдать правила безопасности при спуске;  уметь метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеть  навыками  самостоятельного счета до 5 прыжков через скакалку: планировать действия в игре, соблюдать правила игры и уметь  договариваться с товарищами. |

**2.6.3. Группа средняя** **(4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | | **Общеразвивающие упражнения** | | **Подвижные игры** |
| **Программные задачи** | | | | |
| **Сентябрь** | Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи.  Прыжки на двух ногах с  продвижением вперед, змейкой. Перебрасывание мячей через сетку, подбрасывать  вверх, ловля  Без предметов, с мячами.  после хлопка, друг другу. Пролезание в обруч боком прямо,  перешагивание через бруски Подпрыгивание до предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба  по канату приставным шагом с мешочком на голове. | Без предметов, с мячами. | | «Мышеловка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Проползи, не задень», «Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет». | | Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну но одному н ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале. |
| **Октябрь** | Ходьба по  гимнастической  скамейке  приставным  шагом,  перешагивания  через кубики, с приседанием посередине скамейки.  Прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком, прыжки со скамейки, через препятствие. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель.  Переползание  через  препятствие, ползание на четвереньках между  предметами, подлезание под дугу, в обруч. Игровые задания. | Без предметов. | | «Перелет птиц»,  «Удочка»,  «Гуси, гуси»,  «Ловишки»,  «Веселые  ребята», «Шоно ба тарбаганууд» и др. | | Владеть основными  видами движения;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при участии в подвижных  играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |
| **Ноябрь** | Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на предплечья и колени, ходьба с мешочком на голове.  Ведение мяча с продвижением вперед,  подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка,  перебрасывание друг другу. Игра «Волейбол». Ползание на четвереньках проталкивая головой мяч, ходьба по канату с мешочком на голове,  подлезание под шнур. Прыжки до предмета. Игровые задания. | С малым и большим мячом, гимнастической скамейке, с обручем. | | «Не останься на полу», «Удочка», «Большая птица», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками». | | Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |
| **Декабрь** | Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, спуск по гимнастической стенке и лазание на нее.  Перешагивание через бруски, прыжки на правой и левой ноге с  продвижением  вперед.  Ползание по скамейке с мешочком на спине.  Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля. Игровые задания. | «С палкой». | | «Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса»,  «Пятнашки», «Перебежки», «Пасс друг другу», «Алта нюулга». | | Владеть основными  видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положи тельные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |
| **Январь** | Ходьба по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками,  прыжки в длину с места, через шнур.  Забрасывания мяча в корзину, перебрасывания друг другу, ходьба с перешагивание через набивные мячи, по  скамейке.  Лазание по гимнастической  стенке.  Игровые задания. | С кубиками, с косичкой, с малым мячом, без предметов. | | «Медведи и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мяч водящему», «Не останься на полу». | | Владеть основными видами движений;  выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |
| **Февраль** | Ходьба по  наклонной доске,  бег, спуск шагом.  Лазание по  гимнастической  стенке.  Забрасывания  мяча в кольцо,  ведение мяча,  вы  подбрасывание и ловля. Прыжки с  ноги на ногу  между предметов, через косички на двух ногах, с длину с места,  через бруски боком.  Игровые задания. | С обручем, с  палкой, на  скамейке, без  предметов. | | «Космонавты»,  «Поймай  палку», «Бег по  расчету»,  «Прыгни и  присядь»,  «Ловкая пара»,  «Догони мяч»,  «С кочки на  кочку», «Не  останься на  полу». | | Владеть основными  видами движений;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять  танцевальные движения;  выражать положительные  эмоции при выполнении  упражнений йод музыку;  контролировать свое  самочувствие. |
| **Март** | Ходьба по канату  боком, с  перешагиванием  набивные мячи.  Прыжки по  обручам, высоту с разбега, боком  через косички.  Подлезание под дугу, ползание на четвереньках. Перебрасывание мяча и ловля  после отскока от  пола.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Игровые задания. | С обручем, с  малым мячом,  без предметов. | | «Пожарные на  учение»,  «Медведи и  пчелы», «Не  останься на  полу», «Большая  птица»,  «Удочка»,  «Колобок», «Бээлэй нюулга». | | Владеть основными  видами движений;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять  танцевальные движения;  выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |
| **Апрель** | Ходьба по  гимнастической  скамейке с  поворотом на 360  гр., с передачей  мяча перед собой  и за спиной,  ползание по  скамейке.  Прыжки через шнур боком с продвижением вперед, через скакалку, из обруча в обруч. Метание вертикальную  цель.  Прокатывания обруча в парах,  подлезание в обручи. Футбол с водящим.  Игровые задания. | Без предметов с косичкой, с малым мячом. | | «Медведи и пчелы»,  «Удочка»,  «Горелки»,  «Пожарные на  учение»,  «Хитрая лиса»,  «Кто быстрее до  флажка»,  «Метко в цель», «Ботогон буурашалга». | | Владеть основными видами движений;  выполнять гигиенические и  закаливающие процедуры;  проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять  танцевальные движения;  выражать положительные  эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |
| **Май** | Ходьба по канату боком, с  перешагиванием набивные мячи. Прыжки в длину с разбега, на левой и правой ноге между предметов» с продвижением вперед.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его, забрасывание в кольцо.  Ползание по скамейке на животе» «по-  медвежьи»,  подлезание под дугу.  Игровые задания. | С ленточками на скамейке, без предметов, с флажками. | | «Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Посадка овощей», «Бег через скакалку». | | Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие. |

**2.6.4. Группа старшая** **(5-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | | **Планируемые результаты** |
| **Цели и задачи** | | **Общеразвивающие упражнения** | | **Подвижные игры** |
| **Программные задачи** | | | | |
| **Сентябрь** | Упражнять в ходьбе и  беге колонной по одному, соблюдением дистанции,  с чётким фиксированием  повторов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.  Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.  Повторить упражнения перебрасывание мяча и подлезание под шнур, в перелезании через скамейку, прыжки на двух ногах, акробатический кувырок. | Без предметов. | | «Кто быстрее доберется до флажка?», «Не останься на полу», «Жмурки». Эстафеты. | | Ходить и бегать в колонне по одному соблюдением дистанции и  фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие, ходить по гимнастической скамейке прямо с мешочком за голове; правильно выполнять все виды упражнении; прыгать на двух ногах из обруча в обруч перебрасывать мяч друг другу разными способами; переживать состояние эмоционального комфорта от собственной . двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; самостоятельно организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников, в том числе подвижных играх, уверенно анализировать их. |
| **Октябрь** | Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.  Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.  Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием.  Развивать координацию движений. | Без предметов. | | «Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Малгай нюулга»  эстафеты. | | Ходить и бегать по одному, «змейкой»,  перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, со сменой темпа по сигналу; ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; водить мяч: по прямой, с боку между предметами, по полу, подталкивать мяч головой, отбивать мяч от пола одной рукой; удерживать равновесие на носках; выполнять физические упражнения под музыку; демонстрировать освоенную культуру движений в разных видах деятельности; стремиться проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат; испытывать интерес к физической культуре, участвовать в играх с элементами спорта. |
| **Ноябрь** | Учить ходить по канату, прыжкам через короткую скакалку, бросать мешочек в горизонтальную цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.  Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии.  Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. | С кубиками, без предметов, со скакалкой. | | «Перелет  птиц»,  «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», «Алта нюулга»  эстафеты. | | Испытывать потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазить по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, ходить по скамейке разными способами, бросать предметы в цель, попадать в цель; выполнять упражнения из разных и.п., четко, в заданном темпе, под музыку; следить за правильной осанкой; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов с взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта. |
| **Декабрь** | Закрепить навыки и умения ходить с выполнением заданий по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами, перестраиваться с одной колонны в две и три, соблюдать правильную осанку. Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползании по гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. | На скамейке. | | «Ловля  обезьян»,  «Перемени  предмет»,  «Два  мороза»,  эстафеты. | | Ходить по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, перебрасывать мяч друг другу из-за головы, отбивать мяч в движении, лазить по гимнастической стенке, прыгать на двух ногах через шнур, обруч; иметь представление о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивать их влияние на собственную силу. Быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширять представления о сохранении здоровья, убедить собеседника в необходимости элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи — доказательства. |
| **Январь** | Учить ходить  приставным шагом,  прыжкам на мягком  покрытии, метанию  набивного мяча.  Закрепить перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползать по скамейке.  Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, уметь в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на гимнастической скамейке и стенке, прыжки через скакалку. | С мячами. | | «Кто быстрее  доберётся до  флажка?»,  «Ловишки с  ленточками», «Волк во рву», «Змея». | | Ходить приставным шагом  вперед и назад, в колонне  по одному,  перестраиваться в колонну  по два в разных направлениях.  Прыгать через короткую скакалку, метать в цель; выполнять правильно все виды основных движений; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта. |
| **Февраль** | Упражнять в ходьбе и беге е остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами прыжках и метании малого мяча, ползании по гимнастической скамейке,  перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить  мяч двумя руками, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, подлезании в обруч.  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. | С гимнастической палкой. | | «Не  попадись»,  «Охотники  звери»,  «Ловишка с  лентами», «Сагаан модон» и  эстафеты. | | Ходить с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; ползание по скамейке на животе и спине; бросать мяч и ловить; сохранять равновесие и правильную осанку, участвовать в играх с элементами спорта, любить активный отдых. |
| **Март** | Закрепить навыки  ходьбы и бега в чередовании, лазанье по гимнастической стенке.  Упражнять в сохранении равновесия, энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, бегать до 3 минут, ведение мяча ногой.  Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентироваться в пространстве, глазомер и точность при метании.  Учить вращать обруч на руке и на полу. | С обручем. | | «Кто быстрее  доберется до  флажка?»,  «Горелки».  «Жмурки», «Бээлэй нюулга» и  эстафеты. | | Выполнять правильно все виды основных движений, соблюдать заданный темп при ходьбе и беге, уметь перестраиваться, соблюдать интервалы во время движения, ориентироваться в пространстве.  Сохранять равновесие, следя за осанкой, самостоятельно организовывать игры,  выполнять правила и нормы поведения;  испытывать интерес к народным играм. Уметь договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих,  справедливо оценивать результаты игры; иметь представление о значении двигательной активности жизни человека. |
| **Апрель** | Учить ходьбе парями по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, ведение мяча, лазанье по  гимнастической стейке и скамейке, метание в цель.  Повторить прыжки с продвижением вперед, упражнять на сохранение равновесия, прыжки через скакалку, ходьба по канату.  Совершенство  вать прыжки в длину с разбега. | С обручем. | | «Ловля  обезьян»,  «Прыгни -  присядь»,  «Охотники и  утки»,  эстафеты. | | Бросать предметы в цель, метать предметы, выполнять четко упражнения, прыгать через скакалку разными способами;  совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности; следить за осанкой; интересоваться физической культурой, спортивными играми, отдельными достижениями в области спорта; активно участвовать в спортивных досугах и праздниках. |
| **Май** | Учить бегать на скорость, со средней скоростью.  Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывать мяч в шеренгах, равновесие в  прыжках, забрасывать мяч в корзину.  Повторить упражнение «крокодил», прыжки через скакалку, ведение мяча. | Без предметов. | | «Мышеловка»,  «Лодочники  И пассажиры», «Прыгни - присядь», эстафеты. | | Согласуют ритм движений под музыку, бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгать в длину с разбега; развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представления о правилах и видах закаливания; развивают физические качества. |

**3.Организационный раздел**

**3.1. Тематический план праздников и развлечений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая** | **Средняя** | **Старшая** |
| Сентябрь | «Веселые воробьи» | Веселая эстафета | Веселая эстафета |
| Октябрь | Золотая осень | Золотая осень | «Спортивный осенний праздник» |
| Ноябрь |  | «Мы в России живем» | «Мы в России живем» |
| Декабрь | «Вот зима, кругом бело» | Веселый старты «Я мороза не боюсь!» | Веселый старты «Я мороза не боюсь!» |
| Январь | Развлечение «Мороз-красный нос» | Соревнования «Зимние забавы» | Соревнования «Зимние забавы» |
| Февраль | «Покататься я хочу» | «Бравые солдаты» | Бур.нар.праздник «Эрын гурбан наадан», посв.Сагаалгану |
| Март | «Весна, весна на улице» | Проводы зимы | Проводы зимы |
| Апрель | «Мой веселый, звонкий мяч» | «Карлсон в гостях у детей» | 1. «Добрым смехом смеются дети» (День смеха).  2. «Папа, мама, я – здоровая семья» (Всемирный день здоровья). |
| Май | «Игры с клоуном Клепой» | «Игры с клоуном Клепой» | «Игры с клоуном Клепой» |
| Июнь | «Есть у солнышка друзья» | День защиты детей | День защиты детей |

**3.2.Работа с родителями**

**Формы работы с родителями:**

1.Анкетирование.

2.Оформление информационных уголков.

3.Выступления на родительских собраниях.

4.Индивидуальные консультации.

5.Мастер-класс.

6. Спортивные праздники совместные с родителями.

**Перспективный план по взаимодействию с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Содержание** | **Время проведения** |
| **Родительские собрания** | 1.Возрастные особенности физического развития дошкольников.  2.Условия для физического развития ребенка в семье.  3.Особенности совместной работы педагогов и родителей по укреплению здоровья детей. | По плану воспитателей всех возрастных групп. |
| **Консультации** | 1.Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста.  2.Физическое развитие ребенка.  3.Физические упражнения в домашних условиях.  4.Индивидуальные консультации. | 1 квартал  2 квартал  3 квартал  постоянно |
| **Анкетирование родителей** | Какое место занимает физическая культура в вашей семье. | В течение года |
| **Открытые просмотры физкультурных занятий** | 1.Физкультурное занятие «Цирк» (гр.№3) | Октябрь |
| **Совместные развлечения детей, родителей, педагогов** | 1.День защитника Отечества.  2.Всемирный день здоровья. | Февраль  Апрель |
| **Просьбы и поручения** | 1.Изготовление атрибутов и костюмов к праздникам.  2.Участие в спортивных праздниках и развлечениях. | В течение года |

**Учебно-методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Под ред. | Издательство | Год издания |
| 1 | От рождения до школы.  Примерная основная общеобразовательная программа образования. | Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  Э.М.Дорофеева | Москва.  «Мозаика-синтез» | 2020г. |
| 2 | Физическая культура -дошкольникам (программа и программные требования) | Л.И. Пензулаева | Москва.  «Владос» | 2015г. |
| 3 | Физическая культура в детском саду 6-7 лет | Л.И. Пензулаева | Москва  «Мозаика-синтез» | 2020г. |
| 4 | Физическая культура в детском саду 5-6 лет | Л.И. Пензулаева | Москва  «Мозаика-синтез» | 2020г. |
| 5 | Физическая культура в детском саду 4-5 лет | Л.И. Пензулаева | Москва  «Мозаика-синтез» | 2020г. |
| 6 | Физическая культура в детском саду 3-4 года | Л.И. Пензулаева | Москва  «Мозаика-синтез» | 2020г. |
| 7 | Система физического воспитания в ДОУ | О.М. Литвинова | Волгоград  «Учитель» | 2007г. |
| 8 | Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. | Н.Ф. Дик | Ростов на Дону.  «Феникс» | 2005г. |
| 9 | Физическая культура в дошкольном детстве. | Н.В.  Полтавцева | Москва  «Просвещение» | 2005г. |
| 10 | Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. | Н.С.  Голицына | Москва.  «Сфера» | 2005г. |
| 11 | Вариативные физкультурные занятия в детском саду. | Н. В.  Шебеко | Москва.  «Сфера» | 2003г. |
| 12 | Спортивные игры для детей. | О.Е.  Громова | Москва.  «Сфера» | 2002г. |
| 13 | Здоровый образ жизни.  Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду. | Т.С.  Яковлева | Москва.  «Сфера» | 2007г. |
| 14 | Двигательный игротренинг для дошкольников. | А.А.  Потапчук | Санкт-Петербург.  «Детство-ПРЕСС» | 2009г. |
| 15 | Занимательная физкультура для дошкольников (2 книги). | Н.К.  Утробина | Москва.  «ГНОМиД» | 2003г. |
| 16 | Игры с элементами спорта | Л.Н.  Волошина | Москва | 2004г. |
| 17 | Коррекция нарушения осанки. | Г.А.  Халямский | Санкт-Петербург.  «Детство-ПРЕСС» | 2001г. |
| 18 | Дифференцированные занятия по физической культуре. | М.А.  Рунова | Москва.  «Просвещение» | 2005г. |
| 19 | Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. | А.П.  Шербан | Москва.  «Владос» | 2001г. |
| 20 | Физкультура-это радость! | Л.Н.  Савичева | Санкт-Петербург.  «Детство-ПРЕСС» | 2003г. |
| 21 | Двигательная активность ребенка в детском саду. | М.А.  Рунова | Москва.  «Мозаика-Синтез» | 2000г. |
| 22 | Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3до 7 лет. | Ю.А.  Кириллова | Санкт-Петербург.  «Детство-ПРЕСС» | 2008г. |
| 23 | Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши» | О.В.Бережнова, В.В.Бойко | «Цветной мир», стр.139 | 2017г. |
| 24 | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста | Т.А.  Тарасова | Москва.  «Сфера» | 2005г. |