

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Центр развития ребенка- детский сад № 1007»  
УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующая ФГБДОУ «Центр  
развития ребенка-детский сад № 1007»  
  
Ю.А. Полякова  
«20» августа 2024 г.

**Рабочая программа по физическому воспитанию  
на 2024-2025 учебный год**

Выполнил:  
Инструктор по физической культуре  
Федотова Е.Н.

Москва, 2024 г.

## Пояснительная записка

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель</b>                                                | Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ФГБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1007» УДП РФ в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Задачи</b>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li> <li>• обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li> <li>• обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</li> <li>• приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;</li> <li>• создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;</li> <li>• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li> <li>• создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</li> <li>• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;</li> <li>• достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.</li> </ul> |
| <b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b> | <p>1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;</p> <p>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <p>3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;</p> <p>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</p> <p>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>6) сотрудничество ДОО с семьей;</p> <p>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;</p> <p>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Нормативно-правовые документы | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)</li> <li>• Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»</li> <li>• Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»</li> <li>• Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);</li> <li>• Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;</li> <li>• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;</li> <li>• Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования;</li> <li>• Устав;</li> <li>• Локально-нормативные акты</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей от 2 до 7 лет составлена на основе образовательной программы дошкольного учреждения, парциальной программы дошкольного образования «От Рождения до Школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Л. И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник» «Занятия по физической культуре 3-7 лет
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.:

Мозаика-Синтез, 2015;

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3- 7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3- 7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика- Синтез, 2015;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М. Просвещение, 2011. Рабочая программа рассчитана на следующее количество непосредственно образовательной деятельности:

| - НОД                                | 2 – 3 года<br>обще<br>образова-<br>тельные<br>группы | 3 – 4 года<br>обще<br>образова-<br>тельные<br>группы | 4 – 5 лет<br>обще<br>образова-<br>тельные<br>группы | 5 – 6 лет<br>общеобразовател<br>ные группы, | 6-7 лет<br>Обще<br>образова-<br>тельные<br>группы, |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Длительность                         | 10 мин                                               | 15 мин                                               | 20 мин                                              | 25 мин                                      | 30 мин                                             |
| Физическая<br>культура               | 2 раза в<br>неделю                                   | 2 раз в<br>неделю                                    | 2 раз в<br>неделю                                   | 2раза в<br>неделю                           | 2 раза в<br>неделю                                 |
| Физическая<br>культура на<br>воздухе | 1 раз в<br>неделю                                    | 1 раз в<br>неделю                                    | 1 раз в<br>неделю                                   | 1 раз в<br>неделю                           | 1 раз в<br>неделю                                  |
| Плавание                             | -                                                    | -                                                    | 1 раз в<br>неделю                                   | 2 раза в<br>неделю                          | 2 раза в<br>неделю                                 |
| Количество в<br>год                  | 108                                                  | 108                                                  | 108                                                 | 108                                         | 108                                                |

Рабочая программа имеет **цель** – формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а также приобщению детей к культуре народов Севера в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях. Программа способствует решению следующих **задач**: содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни; обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;

- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях;
- формирование безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- 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 действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной активности;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, тематические игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в

4

себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

### *Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)*

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей

играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

# 1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

| 3 – 4 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 – 5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 – 6 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 – 7 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p> | <p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p> | <p>Обогащать двигательный опыт, создавая условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки. Элементов спортивных игр и упражнений: Баскетбол, Футбол, Хоккей, плавание, катания на санках и ходьбы на лыжах.</p> | <p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Элементов спортивных игр и упражнений: Баскетбол, Футбол, Хоккей, плавание, катания на санках и ходьбы на лыжах.</p> |
| <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировку в пространстве, развивать координацию, меткость,</p>                                                                                                                             | <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию, мелкую моторику, точность и меткость.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество.</p>                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                          | <p><u>Воспитывать</u><br/>волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</p>  | <p><u>Воспитывать</u><br/>самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.</p> | <p><u>Поощрять</u><br/>соблюдение правил в подвижной игре,<br/>проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,<br/>партнерское взаимодействие в команде.</p>                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       | <p><u>Воспитывать</u><br/>патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.</p>                                                       | <p><u>Воспитывать</u><br/>– патриотизм,<br/>– нравственно-волевые качества и – гражданскую идентичность в <u>двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.</p>                                                       |
| <p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху,<br/>– активному отдыху,<br/>– воспитывать самостоятельность.</p>                                             | <p><u>Продолжать</u> формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</p>       | <p><u>Продолжать</u> развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</p>                                            | <p><u>Формировать</u> осознанную <u>потребность</u> в двигательной деятельности,<br/>– <u>поддерживать</u> интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,<br/>– <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.</p> |
| <p><u>Укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания, <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p> | <p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,<br/>– <u>формировать</u> правильную осанку,<br/>– <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</p> | <p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,<br/>– <u>формировать</u> правильную осанку,<br/>– <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.</p>              | <p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Закреплять культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p> | <p><u>Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</u></p> | <p><u>Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</u></p>                                                           | <p><u>Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.</u></p> |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           | <p><u>Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</u></p> | <p><u>Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</u></p>                                                                                                                  |

**Содержание психолого-педагогической работы части, формируемой участниками образовательных отношений в рамках образовательной области «Физическое развитие».**

Развивать координации движений в крупных и мелких мышечных группах, равновесие.

Укреплять мышечный аппарат стопы, мышечно-связочного аппарата ног и туловища.

Развивать мышцы плечевого пояса.

Укреплять мышечный корсет позвоночника.

Укреплять опорно-двигательный аппарат.

Увеличивать амплитуду движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног.

Формировать правильную осанку, навыки правильного положения головы.

Развивать быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. Учить расслаблению мышц.

Обучать правильному носовому дыханию, восстановлению дыхания. Формировать ритмичный вдох и выдох, углубленное дыхание.

Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. Укрепление мышц лица.

Формировать правильный стереотип ходьбы и навыки правильной осанки.

Укреплять суставы (голеностопный), мышечный корсет туловища и конечностей, мышцы тазового пояса ног. Укреплять мышечно-связочного аппарата ног и туловища.

Укреплять опорно-двигательный аппарат.

Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

Улучшать координацию движений.

Компенсировать деформации и восстанавливать свод стопы. Общее укрепление мышц туловища и конечностей.

Тренировать правильное носовое дыхание (вдох носом, выдох ртом), Укреплять мышцы лица, круговую мышцу рта. Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки. Выбатывать навык диафрагмально-релаксационного дыхания, спокойное дыхание.

**Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей**

| Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»                                                                                                        |                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| По задачам и содержанию психолого-педагогической работы                                                                                                              | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса                                                                     |
| «Познавательное развитие» - формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира | «Художественно-эстетическое развитие» - раздел «Музыка» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств. |
| «Речевое развитие» - развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими                 |                                                                                                                                      |
| -«Художественно-эстетическое развитие»- Развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности                             |                                                                                                                                      |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по непосредственной образовательной  
деятельности физическая культура для детей  
1 младшей группы с 2 – 3 лет  
образовательной области «Физическое развитие»

### Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей первой младшей группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,

1. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Л.И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2015;
2. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. «Первой младшей группы» Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Программа рассчитана на проведение непрерывной образовательной деятельности 108 раз в год. 3 раза в неделю), 2 – в спортивном зале и 1- на воздухе, длительностью – 10 минут, 2 недели сентября адаптационный период. Все НОД проводятся в групповой комнате или спортивном зале, на воздухе.

### Сопутствующие формы образовательной деятельности:

- Утренняя гимнастика.
- Спортивные развлечения.
- Физические упражнения.
- Самостоятельная двигательная деятельность детей.

**Цели** данной программы: Обеспечение гармоничного физического развития. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей и способствует решению следующих задач:

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

- 7
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.
  - Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

**Новизна** данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

### Особенности организации образовательного процесса

В группе проводится 2 НОД в неделю и 1 на воздухе. Продолжительность занятий – до 10 минут. Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышение мотивации двигательной активности детей путем непрерывной образовательной деятельности, использования дыхательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки. Принципы отбора основного содержания связаны с интеграцией областей при переходе от одной возрастной группы к другой.

### Формы организации образовательного процесса по образовательной области

| Задачи и содержание работы                                                                             | Формы работы                                                                                                                                             | Формы организации детей                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Непрерывной образовательная деятельность                                                               |                                                                                                                                                          |                                             |
| Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании  | Игровая беседа с элементами движений.<br>Игра интегративная<br>Детская деятельность<br>Моменты радости                                                   | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность |                                             |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям                                                | Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера<br>Моменты радости                                                                      |                                             |

**Планируемые результаты освоения программы детьми первой младшей группы К концу учебного года дети умеют:**

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;

- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу; выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

*Дети имеют представление:*

о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

О возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

#### Тематический план

| № п/п | Тема                        | Количество НОД | Количество НОД на улице |
|-------|-----------------------------|----------------|-------------------------|
| 1     | «Ловкие детишки»            | 1              | 1                       |
| 2     | «Ловкие детишки»            | 1              |                         |
| 3     | «Любимые игры малышей»      | 1              | 1                       |
| 4     | «Мы уже спортсмены»         | 1              |                         |
| 5     | «Мы уже спортсмены»         | 1              | 1                       |
| 6     | «Медвежата-любознайки»      | 1              |                         |
| 7     | «Солнышко в гостях у ребят» | 1              | 1                       |
| 8     | «Солнышко в гостях у ребят» | 1              |                         |
| 9     | «Скачет зайка без оглядки»  | 1              | 1                       |

|    |                                                 |   |   |
|----|-------------------------------------------------|---|---|
| 10 | «Осень в гости к нам пришла» .                  | 1 |   |
| 11 | «Осень в гости к нам пришла»                    | 1 |   |
| 12 | «Сказочное путешествие»                         | 1 | 1 |
| 13 | «На прогулку в лес пойдем»                      | 1 |   |
| 14 | «На прогулку в лес пойдем»                      | 1 |   |
| 15 | «Дружные ребята»                                | 1 | 1 |
| 16 | «Малыши лягушатами стали»                       | 1 |   |
| 17 | «Малыши лягушатами стали»                       | 1 |   |
| 18 | «Веселые бельчата»                              | 1 | 1 |
| 19 | «Мой веселый, звонкий мяч»                      | 1 |   |
| 20 | «Мой веселый, звонкий мяч»                      | 1 |   |
| 21 | «Скачет зайка без оглядки»                      | 1 | 1 |
| 22 | «В гости к зайчику»                             | 1 |   |
| 23 | «В гости к зайчику»                             | 1 |   |
| 24 | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1 | 1 |
| 25 | «Наши любимые игры»                             | 1 |   |
| 26 | «Наши любимые игры»                             | 1 |   |
| 27 | «Необыкновенный мяч»                            | 1 | 1 |
| 28 | «Наши любимые игры»                             | 1 |   |
| 29 | «Воробушки-попрыгунчики»                        | 1 | 1 |
| 30 | «Мишка заблудился»                              | 1 | 1 |

|        |                                                 |    |    |
|--------|-------------------------------------------------|----|----|
| 31     | «Воробушки-попрыгунчики»                        | 1  |    |
| 32     | «Любимые игры малышей»                          | 1  | 1  |
| 33     | «Веселые игры для малышей»                      | 1  |    |
| 34     | «Веселые игры для малышей»                      | 1  | 1  |
| 35     | «Медвежата-любознайки»                          | 1  |    |
| 36     | «Малыши-крепыши»                                | 1  | 1  |
| 37     | «Медвежата-любознайки»                          | 1  |    |
| 38     | «Скачет зайка без оглядки»                      | 1  | 1  |
| 39     | «В гости к лесным зверям»                       | 1  |    |
| 40     | «Скачет зайка без оглядки»                      | 1  | 1  |
| 41     | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1  | 1  |
| 42     | «Забавные малыши»                               | 1  |    |
| 43     | «В гостях у бабушки Маруси»                     | 1  | 1  |
| 44     | «Сказочное путешествие»                         | 1  |    |
| 45     | «Сказочное путешествие»                         | 1  | 1  |
| 46     | «Шутки-прибаутки»                               | 1  |    |
| 47     | «Дружные ребята»                                | 1  | 1  |
| 48     | «Дружные ребята»                                | 1  |    |
| 49     | «У солнышка в гостях»                           | 1  | 1  |
| 50     | «Веселые бельчата»                              | 1  |    |
| 51     | «Веселые бельчата»                              | 1  | 1  |
| 52     | «Наши любимые игры»                             | 1  |    |
| 53     | «В гостях у Зимунки-зимы»                       | 1  | 1  |
| 54     | «В гостях у Зимунки-зимы»                       | 1  |    |
| 55     | «Малыши лягушатами стали»                       | 1  | 1  |
| 56     | «Зимние забавы»                                 | 1  |    |
| 57     | «Зимние забавы»                                 | 1  | 1  |
| 58     | «Мы уже спортсмены»                             | 1  |    |
| 59     | «Необыкновенный мяч»                            | 1  | 1  |
| 60     | «Необыкновенный мяч»                            | 1  |    |
| 61     | «Ловкие детишки»                                | 1  | 1  |
| 62     | «В гости к снежной бабе»                        | 1  |    |
| 63     | «В гости к снежной бабе»                        | 1  | 1  |
| 64     | «Наши любимые игры»                             | 1  |    |
| 65     | «Прогулка в зимний лес»                         | 1  | 1  |
| 66     | «Прогулка в зимний лес»                         | 1  |    |
| 67     | Диагностика двигательных качеств и умений детей | 1  | 1  |
| 68     | «Мишка заблудился»                              | 1  |    |
| 69     | «Мишка заблудился»                              | 1  | 1  |
| 70     | «Сказочное путешествие»                         | 1  |    |
| 71     | «На цирковой арене»                             | 1  | 1  |
| 72     | «На цирковой арене»                             | 1  |    |
| Итого: |                                                 | 72 | 36 |
| Всего: |                                                 |    |    |

### **Средства обучения**

- Мячи разного размера;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты, валики;
- модули разного размера;
- мешочки для метания;
- теннисные мячики;
- кубы;
- кубики;
- дуги для подлезания;
- мишени, стойки;
- ориентиры;
- веревки;
- канат;
- гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины;
- ленты; - корригирующие и массажные дорожки.

### **Методическая литература:**

1. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» - М.: ВЛАДОС, 2002;
2. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа» - М.: ВЛАДОС, 2002;
3. С. Я. Лайзане. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. сада.-2-е Изд., испр. – М.: просвещение , 1987.- 160 с. : ил.
4. Программа воспитания и обучение в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой, М.: Мозаика- Синтез, 2007. С. 44-46.
5. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005.- 96с.
6. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по непосредственной образовательной деятельности  
физическая культура для детей  
2 младшей группы с 3 - 4 лет  
образовательной области «Физическое развитие»

### Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы разработана на основании примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

1. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. "Младшая группа" - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 5 лет», - М.: ВЛАДОС, 2002.

Программа рассчитана на проведение непрерывной образовательной деятельности 108 раз в год (3 раза в неделю), длительностью - 15 минут. Занятия проводятся в спортзале и на свежем воздухе.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

**Цель** рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

#### Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная рабочая программа опирается на принципы примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

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

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной детской деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

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

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально — нравственного и художественно — эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения непосредственно образовательной деятельности по

физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, непрерывности и систематичности*

чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

- 1. *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
- К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
- К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации**

физкультурно - оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды непосредственно образовательной деятельности по физической культуре;
- физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

**Новизна и отличительная особенность** данной рабочей программы заключается: в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Программа является **актуальной**, так, как предложенные в ней методы и приемы способствуют развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); дальнейшему накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) и формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Обоснование внесения изменений** - данная рабочая программа разработана с учетом

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, учетом специфики образовательного учреждения и реализации национально-регионального компонента.

**Реализация национально-регионального компонента** - национально-региональный компонент реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности в некоторых темах в форме: рассматривания иллюстраций, картин; в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера; дидактических игр; физкультминуток народов Севера.

**Задачами** национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре народов Севера, закрепление представлений детей о природе, животных Крайнего Севера, ознакомление с национальными традициями народов Крайнего Севера.

Здоровьесбережение воспитанников является **приоритетным направлением** и реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности только в некоторых темах.

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей.

Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

**Дополнительные задачи по обновлению содержания образования:** повышение мотивации двигательной активности детей путем организованной детской деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки. **Особенности организации образовательного процесса**

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

### Формы организации образовательного процесса

| Задачи<br>содержание<br>работы                      | и Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формы<br>организации<br>детей               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Непосредственно образовательная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                             |
| Физическая культура                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей - Игра</li> <li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li> </ul>                              | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные |
|                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Экспериментирование</li> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Проектная деятельность</li> <li>- Игры-забавы</li> <li>- Имитирующие игры</li> <li>- Игры-соревнования.</li> </ul> |                                             |

## Содержание рабочей программы

| Основные движения          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег.              | <p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p> |
| Ползание и лазание.        | <p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Прыжки.                    | <p>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Катание, ловля, бросание.  | <p>Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ритмическая гимнастика.    | <p>Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Общеразвивающие упражнения | <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b> Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:</b> Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p> |
| <b>Спортивные упражнения</b> | <p><b>Катание на санках:</b> Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p><b>Скольжение:</b> Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.</p> <p><b>Катание на самокате:</b> Кататься на двухколесном самокате по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Подвижные игры</b>        | <p><b>С бегом:</b> «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».</p> <p><b>С прыжками:</b> «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p><b>С подлезанием и лазаньем:</b> «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p>С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве:</b> «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Тематический план

| №   | Темы                                                                                                                                 | Количество НОД | Количество НОД (на воздухе) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
|     | Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Севера, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности | 72             | 36                          |
| 1.  | «Птички летают»                                                                                                                      | 2              | 1                           |
| 2.  | «Пойдем в гости к мишке»                                                                                                             | 2              | 1                           |
| 3.  | «Поехали на машине»                                                                                                                  | 2              | 1                           |
| 4.  | «Пойдем в гости к собачке»                                                                                                           | 2              | 1                           |
| 5.  | «хитрый мышонок»                                                                                                                     | 2              | 1                           |
| 6.  | «В осеннем лесу»                                                                                                                     | 2              | 1                           |
| 7.  | «К нам пришел в гости гусь»                                                                                                          | 2              | 1                           |
| 8.  | «Разноцветные стульчики»                                                                                                             | 2              | 1                           |
| 9.  | «Птички летают»                                                                                                                      | 2              | 1                           |
| 10. | «Хитрый мышонок»                                                                                                                     | 2              | 1                           |
| 11. | «Пойдем в гости к кукле»                                                                                                             | 2              | 1                           |
| 12. | «Котик пришел в гости»                                                                                                               | 2              | 1                           |
| 13. | «Петушок пришел к нам в гости»                                                                                                       | 2              | 1                           |
| 14. | «На зимней лужайке»                                                                                                                  | 2              | 1                           |
| 15. | «В гости к снеговичку»                                                                                                               | 2              | 1                           |
| 16. | «Зайка серый умывается»                                                                                                              | 2              | 1                           |
| 17. | «Идем в гости к игрушкам»                                                                                                            | 2              | 1                           |
| 18. | «В гости к елочке»                                                                                                                   | 2              | 1                           |
| 19. | «В гости к снеговичку»                                                                                                               | 2              | 1                           |
| 20. | «Полетаем на самолете»                                                                                                               | 2              | 1                           |
| 21. | «К куклам в гости»                                                                                                                   | 2              | 1                           |
| 22. | «Веселые зайчики»                                                                                                                    | 2              | 1                           |
| 23. | «Белочка в гости пришла»                                                                                                             | 2              | 1                           |
| 24. | «Зайчики пляшут»                                                                                                                     | 2              | 1                           |
| 25. | «Праздник в лесу»                                                                                                                    | 2              | 1                           |
| 26. | «На лужок»                                                                                                                           | 2              | 1                           |
| 27. | «Идем к Жучке»                                                                                                                       | 2              | 1                           |
| 28. | «Пришел ежик в гости»                                                                                                                | 2              | 1                           |
| 29. | «Поедем на машине»                                                                                                                   | 2              | 1                           |
| 30. | «Салют»                                                                                                                              | 2              | 1                           |
| 31. | «Птички прилетели»                                                                                                                   | 2              | 1                           |
| 32. | «Кот с мышонком пришел в гости»                                                                                                      | 2              | 1                           |
| 33. | «Поехали на поезде»                                                                                                                  | 2              | 1                           |
| 34. | «На весенний на лужок»                                                                                                               | 2              | 1                           |
| 35. | «Бабочка прилетела поиграть»                                                                                                         | 2              | 1                           |
| 36. | «Пойдем в гости к куклам»                                                                                                            | 2              | 1                           |
|     | <b>Всего</b>                                                                                                                         | <b>72</b>      | <b>36</b>                   |
|     | <b>Всего</b>                                                                                                                         | <b>108</b>     |                             |

13

**Основные требования к уровню подготовки детей второй младшей группы**  
Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год в форме диагностической деятельности. В результате обучения в НОД по образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система знаний:

**К концу года дети могут:**

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.
- 

#### **Способы проверки обученности воспитанников**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

#### **Скоростно-силовые качества**

##### Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

#### **Скоростные способности**

##### Бег на 10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

##### Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя

«Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### **Силовые качества**

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

#### Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

### **Возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 лет**

| Показатели                                        | Пол      | Возраст  |
|---------------------------------------------------|----------|----------|
|                                                   |          | 4 года   |
| Скорость бега на 10 м, с                          | мальчики | 3,0-2,3  |
|                                                   | девочки  | 3,2-2,4  |
| Скорость бега на 30 м, с                          | мальчики | 9,8-7,9  |
|                                                   | девочки  | 10,2-7,9 |
| Дальность броска мяча<br>весом 1 кг, см           | мальчики | 125-205  |
|                                                   | девочки  | 110-190  |
| Длина прыжка с места, см                          | мальчики | 64-92    |
|                                                   | девочки  | 60-88    |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | мальчики | 2,5-4,0  |
|                                                   | девочки  | 2,5-3,5  |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м  | мальчики | 2,0-3,5  |
|                                                   | девочки  | 2,0-3,0  |
| Наклон туловища вперед сидя, см                   | мальчики | 3-5      |
|                                                   | девочки  | 5-8      |
| Мышечная сила правой кисти, кг                    | мальчики | 4,0-8,0  |
|                                                   | девочки  | 3,5-7,5  |
| Мышечная сила левой кисти, кг                     | мальчики | 3,5-7,5  |
|                                                   | девочки  | 3,5-6,5  |

### Критерии педагогического мониторинга

**НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ):** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ):** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА):** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### Литература и средства обучения

#### Средства обучения

- Мячи разного размера;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты; валики;
- модули разного размера;
- мешочки для метания;
- теннисные мячики;
- кубы;
- кубики;
- дуги для подлезания;
- мишени; стойки;
- ориентиры;
- веревки;
- канат;
- гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины;
- гантели;
- ленты;
- корригирующие и массажные дорожки.
- Набор картин: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
- Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
- Стандартное оборудование
- Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь
- Дидактические пособия (карточки для ОРУ, ОВД)
- Картотеки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.);
- Маски
- Игрушки

- Музыкальный центр
- Ноутбук

#### Методическая литература

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Вторая младшая группа. М.: ВЛАДОС, 2016;
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006
- Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993 -
- Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». М., «Просвещение, 1974г.
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Карпухина Н.А. «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада». Воронеж, 2008.
- «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет» Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник».

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по непосредственной образовательной деятельности физическая культура  
для детей **средней группы** с 4 - 5 лет  
образовательной области «**Физическое развитие**»

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,

**Программа разработана с учетом методического комплекта:**

1. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет», - М.: Т.Ц. «СФЕРА», 2008
4. Пособия для практических работников детских дошкольных учреждений: «Воспитание здорового ребенка», М.Д. Маханева, - М.: «Аркти», 2000
5. О.Н.Моргуновой «Физкультурно – оздоровительная работа», г.Воронеж, 2007
6. М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим», - М.: Т.Ц. «СФЕРА», 2004

Рабочая программа рассчитана на 108 периодов непосредственно – образовательной деятельности в течение учебного года. В средней группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 20 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на спортивной площадке детского сада.

Сопутствующими формами обучения являются: развлечения, спортивные праздники, на которых, совершенствуются все основные виды движений в естественной, непринужденной форме.

Рабочая программа направлена на достижение **цели:**

создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни.

через решение следующих **задач:**

1. *формировать мотивацию к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

-поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей,

-создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

2. *способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитывать культуру движений:*

-совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми,

-развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности,

-развивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений,  
-продолжать формировать правильную осанку,  
-обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;

3. *развивать физические качества: ориентировку в пространстве, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и пр.*

4. *развивать интерес к спортивным играм и упражнениям:*

- расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии,

- учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности,

- развивать способность сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх,

- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

Принципы отбора основного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, и продолжением дальнейшего обучения в школе, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

**Новизна данной рабочей учебной программы заключается:** в соответствии с федеральными государственными требованиями, в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Отличительными особенностями** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей и максимального приближения непосредственно-образовательной деятельности к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент и компонент ДОУ: социально – личностное развитие.

**Задача национально-регионального компонента:** расширять кругозор детей о национальной культуре народов Севера, закреплять представления у детей о природе, животных Крайнего Севера.

**Задача приоритетного направления деятельности:** социально-личностное развитие дошкольников. Формирование представлений о богатстве народной культуры, воспитывая любовь к народным играм.

Знакомство детей с подвижными русскими народными играми и играми народов Севера, имеет огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач, которые направлены на развитие точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве, а также на формирование положительных социально – личностных черт характера и воспитание выдержки, честности, дисциплины и интереса к народной культуре.

Национально-региональный компонент и компонент ДОУ реализуются как полная сюжетная непосредственно образовательная деятельность и как часть непосредственно образовательной деятельности на воздухе в народных играх.

## Особенности организации образовательного процесса

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, спортивные тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с единственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

## Формы организации образовательного процесса

| Задачи и содержание работы                          | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формы организации детей                     |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Непосредственно образовательной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |
| Физическая культура                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Игровая беседа с элементами движений</li><li>- Интегративная деятельность</li><li>- Утренняя гимнастика</li><li>- Совместная деятельность взрослого и детей</li><li>- Игра</li><li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li><li>- Экспериментирование</li><li>- Физкультурное занятие</li><li>- Спортивные и физкультурные досуги</li><li>- Спортивные состязания</li><li>- Проектная деятельность</li><li>- Игры-забавы</li><li>- Имитирующие игры</li><li>- Игры-соревнования.</li></ul> | Групповые<br>Подгрупповые<br>Индивидуальные |

# Тематическое планирование по разделу «Физическая культура»

| Тема (раздел)                                    | Количество непосредственно образовательной деятельности в спортивном зале | Количество непосредственно образовательной деятельности на улице |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Диагностика двигательных качеств и умений детей  | 3                                                                         |                                                                  |
| Игровые упражнения.<br>Прыжки. Катание.          |                                                                           | 1                                                                |
| «Веселые бельчата»                               | 2                                                                         |                                                                  |
| Игровые упражнения. Прыжки. Катание.             |                                                                           | 1                                                                |
| «Наши любимые игры»                              | 2                                                                         |                                                                  |
| Игровые упражнения. Ползание и лазание.          |                                                                           | 1                                                                |
| «Мы уже спортсмены»                              | 2                                                                         |                                                                  |
| Игровые упражнения.<br>Упражнение в равновесии.  |                                                                           | 1                                                                |
| «Зайки-попрыгайки»                               | 2                                                                         |                                                                  |
| Игровые упражнения.<br>Бросание, ловля, метание. |                                                                           | 1                                                                |
| «В гостях у осени»                               | 2                                                                         |                                                                  |
| Игровые упражнения.<br>Упражнение                |                                                                           | 1                                                                |

|                                               |   |   |
|-----------------------------------------------|---|---|
| в равновесии.                                 |   |   |
| «Зверюшки-резвухи»                            | 2 |   |
| Игровые упражнения. Лазание и По лазание      |   | 1 |
| «Шутки-прибаутки»                             | 2 |   |
| Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание  |   | 1 |
| «Незнайка в гостях»                           | 2 |   |
| Игровые упражнения. Прыжки. Катание.          |   | 1 |
| «На цирковой арене»                           | 2 |   |
| Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание. |   | 1 |
| Круговая тренировка «Детский стадион»         | 2 |   |
| Бег, прыжки игровые упражнения                |   | 1 |
| «Спасем Вини-Пуха»                            | 2 |   |

|                                                         |   |   |
|---------------------------------------------------------|---|---|
| Игровые упражнения. Прыжки. Катание.                    |   | 1 |
| «Малыши- крепыши»                                       | 2 |   |
| Игровые упражнения. Упражнение в равновесии.            |   | 1 |
| «Вышли мышки как-то раз»                                | 2 |   |
| Упражнение в равновесии. Ползание и лазание.            |   | 1 |
| «Вышли мышки как-то раз»                                | 2 |   |
| Игровые упражнения. Прыжки. Катание.                    |   | 1 |
| «Сюрпризы Зимушки - зимы Севера»                        | 2 |   |
| Игровые упражнения на прыжки на двух ногах, равновесие. |   | 1 |
| «Скачет зайка без оглядки»                              | 2 |   |
| Игровые упражнения «Прокати и догони».                  |   | 1 |
| «Путешествие в сказку»                                  | 2 |   |
| Игровые упражнения «Докати до кубика»                   |   | 1 |
| «Мы юные спортсмены»                                    | 2 |   |
| Игровые упражнения «По дорожке»                         |   | 1 |
| «Птичий городок»                                        | 2 |   |
| Игровые упражнения «Принеси предмет»                    |   | 1 |
| «Мишка заблудился»                                      | 2 |   |
| Игровые упражнения «Прокати мяч по дорожке и догони»    |   | 1 |
| «Волшебная страна Зеркалия»                             | 2 |   |
| Игровые упражнения «Вдоль до- рожки»                    |   | 1 |
| «Играй, играй, в игре уметь добывать»                   | 2 |   |
| Игровые упражнения. Прыжки. Катание.                    |   | 1 |
| «Волшебная палочка выручалочка»                         | 2 |   |
| Игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень».          |   | 1 |
| «Мы спортсмены»                                         | 2 |   |
| Игровые упражнения «Докати до кубика»                   |   | 1 |
| «Перелетные птицы»                                      | 2 |   |
| Упражнение в равновесии. Ползание и лазание.            |   | 1 |

|                                                                   |            |           |
|-------------------------------------------------------------------|------------|-----------|
| «Хочу стать ловким»                                               | 2          |           |
| Игровые упражнения. Прыжки. Катание.                              |            | 1         |
| «В мире животных»                                                 | 2          |           |
| Игровые упражнения «По дорожке»                                   |            | 1         |
| «Веселые аттракционы»                                             | 2          |           |
| Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание.                     |            | 1         |
| «Подготовка космонавта к полету»                                  | 2          |           |
| Игровые упражнения. Прыжки. Метание. Бег.                         |            | 1         |
| Диагностика двигательных качеств и умений детей                   | 3          |           |
| Игровые упражнения «По дорожке»                                   |            | 1         |
| «Лесные приключения»                                              | 2          |           |
| Игровые упражнения «Кто скорее по дорожке», «Прыгни точно в круг» |            | 1         |
| «Праздник птиц»                                                   | 2          |           |
| Игровые упражнения «Подбрось и поймай» «Чей мяч дальше?»          |            | 1         |
| «Книжки-малышки»                                                  | 2          |           |
| Игровые упражнения «Пролезь в обруч», «Канатоходец»               |            | 1         |
| «Мы любим играть»                                                 | 2          |           |
| Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему».                 |            | 2         |
| <b>Итого:</b>                                                     | <b>72</b>  | <b>36</b> |
| <b>Итого:</b>                                                     | <b>108</b> |           |

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

### Промежуточные результаты освоения программы детьми

#### Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;
- ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно;
- челночный бег (10 м . 3);

— ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

### **Прыжки:**

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой);
- прыгать в длину с места;
- прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; — прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;
- перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.

### **Лазанье, ползание:**

- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону;
- лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками; — пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. **Катание, бросание, ловля, метание:**
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;
- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м;
- метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 на 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени — 1,2 м);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.

### **Координация, равновесие:**

- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);
- ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); — переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад.

### **Спортивные упражнения:**

- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате.

### **Содержание рабочей программы**

**Ходьба:** Ходьба приставным шагом, по наклонной доске, змейкой, с перешагиванием предметов  
 Приучать детей выворачивать стопы при ходьбе наружу, держать спину прямо, не опускать голову.

**Бег:** Развитие равномерности, непринужденности, легкости бега, бег через линии наступая одной ногой между ними. При беге враспынную приучать бегать по всей площади зала.

**Бросание, ловля, метание:** при прокатывании мяча, шарика по узкому коридору между двух палок приучать отталкивать мяч симметрично обеими руками, регулировать силу рук, при ловле катящегося мяча приучать делать мягкое движение рук; бросание мяча из за головы, , учить делать замах; перебрасывание мяча, упражнять в попадании в цель, катание обруча в определенном направлении, друг другу, покатывать между предметами, ,

**Прыжки:** подскоки: с поворотом, с положением ног вместе и врозь; прыжки в длину с места; спрыгивание; подпрыгивание: с продвижением вперед, на одной ноге; Отработка исходного положения в подготовительной фазе прыжка

**Ползание, лазание:** ползание на четвереньках с опорой на колени и на предплечья, пальцы рук вытянуты вперед, ползание по скамейке, по наклонной доске, по положенной на пол лестнице, по гимнастической лестнице приставным шагом.

Упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамейке, ходьба по скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по бревну с различным положением рук, по шнуру приставным шагом,

**Ритмика:** учить начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкально-фразой, развитие выразительности движений, ходьба по кругу в соответствии с темпом музыки

**Скольжение:** Обучать скольжению по горизонтальной наклонной ледяной дорожке после разбега.

### **Мониторинг усвоения программы**

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь, апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания раздела «Физическая культура» являются диагностические НОД и индивидуальная работа с детьми, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

### **Способы проверки обученности воспитанников**

#### **Скоростно-силовые качества**

##### **Прыжок в длину с места**

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

#### **Скоростные способности**

##### **Бег на 10 м с хода.**

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

#### Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### **Силовые качества**

##### Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

##### Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

#### Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

#### **Возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 5 лет**

| Показатели                           | Пол      | Возраст  |
|--------------------------------------|----------|----------|
|                                      |          | 5 года   |
| Скорость бега на 10 м, с             | мальчики | 3,0-2,3  |
|                                      | девочки  | 3,2-2,4  |
| Скорость бега на 30 м, с             | мальчики | 9,8-7,9  |
|                                      | девочки  | 10,2-7,9 |
| Дальность броска мяча весом 1 кг, см | мальчики | 125-205  |
|                                      | девочки  | 110-190  |
| Длина прыжка с места, см             | мальчики | 64-92    |
|                                      | девочки  | 60-88    |

|                                                   |          |         |
|---------------------------------------------------|----------|---------|
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | мальчики | 2,5-4,0 |
|                                                   | девочки  | 2,5-3,5 |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м  | мальчики | 2,0-3,5 |
|                                                   | девочки  | 2,0-3,0 |
| Наклон туловища вперед сидя, см                   | мальчики | 3-5     |
|                                                   | девочки  | 5-8     |
| Мышечная сила правой кисти, кг                    | мальчики | 4,0-8,0 |
|                                                   | девочки  | 3,5-7,5 |
| Мышечная сила левой кисти, кг                     | мальчики | 3,5-7,5 |
|                                                   | девочки  | 3,5-6,5 |

### Критерии педагогического мониторинга

**НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ):** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ):** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА):** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### Средства обучения

- Мячи разного размера;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты; валики;
- модули разного размера;
- мешочки для метания;
- теннисные мячики;
- кубы;
- кубики;
- дуги для подлезания;
- мишени; стойки;
- ориентиры;
- веревки;
- канат;
- гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины;
- гантели;
- ленты;

- корригирующие и массажные дорожки.
- Набор картин: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
- Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
- Стандартное оборудование
- Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь
- Дидактические пособия (карточки для ОРУ, ОВД)
- Картотеки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.);
- Маски
- Игрушки
- Музыкальный центр
- Ноутбук

### Методическая литература

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. М.: ВЛАДОС,

2016;

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 - 7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006 - Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993 - Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. «Программа физического развития детей

#### «Занятия по физической культуре 3-7 лет»

- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / А.В. Кенеман; Т.И. Осокина; - М.: Просвещение, 1989. – 239с.
- М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка [Текст]: 3-е издание, переработанное /; - М.: Просвещение, 1999, - 24с.
- Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ – ДАНСЕ» [Текст]: Учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина; - СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 465с.
- Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на прогулке» [Текст]: Пособие для воспитателей / В.Г. Фролов; - М.: Просвещение, 1986. – 159с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по непосредственной образовательной деятельности физическая  
культура для детей **старшей группы с 5 - 6 лет**  
образовательной области **«Физическое развитие»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование осн(е) двигательной и гигиенической культуры. Целью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (далее по тексту НОД) является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

**Программа разработана с учетом методического комплекта:**

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. М.: ВЛАДОС, 2016;
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 - 7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»

- М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 5 – 6 лет. Сценарии ДОУ» М., Творческий центр. 2007.

- Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) авторы - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

Рабочая программа рассчитана на 72 периода непосредственно – образовательной деятельности в течение учебного года, из которых: 36 периодов (1 период в неделю) проводятся в спортзале и 36 периодов (1 период в неделю) проводятся на свежем воздухе. В рамках третьей

НОД по физической культуре реализуется обучение детей плаванию по отдельной рабочей программе. Длительность одного периода непосредственной образовательной деятельности 25 минут.

**Цель** данной рабочей программы - формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а так же приобщению детей к культуре народов Севера в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях через решение **следующих задач:**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и
- упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. - Содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- Обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- Развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.

**Новизной** данной рабочей программы является применение новейших мультимедийных, информационно-коммуникационных технологий. Использование интерактивных средств в работе с детьми дошкольного возраста дает возможность сделать процесс обучения более увлекательным и наглядным. Применение средств мультимедиа не только увеличивает скорость передачи информации детям и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств как интуиция,

образное мышление, творческие способности. Особенности организации образовательного процесса

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Обоснование внесения изменений** – данная рабочая программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, учетом специфики образовательного учреждения и реализации национально – регионального компонента.

**Реализация национально-регионального компонента**, как часть непосредственной образовательной деятельности в некоторых темах в форме: рассматривания иллюстраций, картин; в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера; дидактических игр; физкультминуток народов Севера.

**Задачами** национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре народов Севера, закрепление представлений детей о природе, животных Крайнего Севера, ознакомление с национальными традициями народов Крайнего Севера.

Здоровьесбережение воспитанников является **приоритетным направлением** и реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности только в некоторых темах.

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей. Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования повышение мотивации двигательной активности детей путем непосредственно образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

### **Формы организации образовательного процесса (в спортивном зале)**

Основной формой работы являются – НОД. На каждое НОД придумывается мотивация, что позволяет заинтересовать всех детей, воспитывать желание заниматься, помочь другим. Следующая форма – совместная деятельность и самостоятельная деятельность детей.

| Режимные моменты                                                   | Совместная деятельность с педагогом                                            | Самостоятельная деятельность детей                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Интегрированная детская деятельность<br>Игры<br>Игровые упражнения | Утренняя гимнастика<br>Подвижные игры<br>НОД по физкультуре<br>Физкультминутки | Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения<br>Спортивные игры и упражнения<br>(катание на санках, лыжах, |

|                                                                                                                                                            |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Подвижные игры и упражнения<br>Гимнастика после дневного сна<br>Физкультурные досуговые праздники<br>Неделя здоровья<br>Индивидуальные занятия с ребёнком. | велосипед и пр.) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|

### Содержание рабочей программы (в спортивном зале)

| Основные движения  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба             | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| Бег                | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ползание и лазанье | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Прыжки</b>                                                                  | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
| <b>Бросание, ловля, метание</b>                                                | Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.                                                                          |
| <b>Групповые упражнения с переходами</b>                                       | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ритмическая гимнастика</b>                                                  | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>   | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b> | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за                                                                                                                                                                   |
|                                                                                | голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</b> | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). |
| <b>Статические упражнения</b>                                          | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Спортивные игры</i>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Элементы баскетбола</b>                                             | Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Элементы футбола</b>                                                | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Элементы хоккея</b>                                                 | Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Подвижные игры</i>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>С бегом</b>                                                         | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>С прыжками</b>                                                      | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>С лазаньем и ползанием</b>                                          | «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>С метанием</b>                                                      | «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Эстафеты</b>                                                        | «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>С элементами соревнования</b>                                       | «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Народные игры</b>                                                   | «Гори, гори ясно!» и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### Тематический план (в спортивном зале)

| № | Тема    | Количество НОД | Время проведения | В том числе:<br>Практическая деятельность |
|---|---------|----------------|------------------|-------------------------------------------|
| 1 | Игровые | 72             | 72 х 25          | №2- №72                                   |

|  |       |    |          |  |
|--|-------|----|----------|--|
|  | Итого | 72 | 30 часов |  |
|--|-------|----|----------|--|

# Содержание рабочей программы (на свежем воздухе)

| Основные движения        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег             | Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениям рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх, и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом. |
| Ползание и лазание       | Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом                                                                                                                                               |
| Прыжки                   | Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «на ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20-30 см; прыжкам в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Катание, ловля, бросание | Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой.<br>Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см.), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.<br>Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.                                                                                                                      |
| Ритмическая гимнастика   | Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умение передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т.п.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общеразвивающие упражнения</b>     | Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо, влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе – носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки). |
| <b>Спортивные упражнения</b>          | Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                       | с поддержкой взрослого.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Подвижные игры</b>                 | Воспитывать интерес активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.<br>Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верб - вербочка», «Веселый пешеход».<br>Рекомендуемы подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Спортивные игры</i>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Бадминтон</b>                      | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Спортивные упражнения</i>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Катание на санках</b>              | Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Скольжение</b>                     | Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ходьба на лыжах</b>                | Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Катание на велосипеде самокате</b> | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Тематический план (на свежем воздухе)

| Содержание НОД                                                                                                                        | Количество НОД (часть, формируемая участниками ОП на улице) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Севера, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности. | 36                                                          |
| <b>Всего</b>                                                                                                                          | <b>36</b>                                                   |

### Тематический план по разделу «Физическая культура»

| Тема (раздел)                                   | Количество непосредственно образовательной деятельности | В том числе: практической непосредственно образовательной деятельности на улице |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Диагностика двигательных качеств и умений детей | 2                                                       |                                                                                 |
| «Мы - туристы»                                  |                                                         | 1                                                                               |
| Диагностика двигательных качеств и умений детей | 2                                                       |                                                                                 |
| «Мы - туристы»                                  |                                                         | 1                                                                               |
| «Спорт любит сильных, смелых и выносливых»      | 2                                                       |                                                                                 |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| «Хочу стать ловким»      |   | 1 |
| «Веселая ярмарка»        | 2 |   |
| «Веселые аттракционы»    |   | 1 |
| «Мы любим спорт»         | 2 |   |
| «Мы - спортсмены»        |   | 1 |
| «Юные спортсмены»        | 2 |   |
| «Играем в баскетбол»     |   | 1 |
| «Прогулка в осенний лес» | 2 |   |
| «Играем в городки»       |   | 1 |
| «Спасем Винни-Пуха»      | 2 |   |
| «К бабушке пешком»       |   | 1 |
| «Я-человек»              | 2 |   |

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| «Мы будущие водители»           |   | 1 |
| «Веселый зоопарк»               | 2 |   |
| «По дорожкам нашего сада»       |   | 1 |
| «Школа мяча»                    | 2 |   |
| «В борьбе за мяч»               |   | 1 |
| «Мы на Севере живем»            | 2 |   |
| «Здоровье и лыжи»               |   | 1 |
| «Круговая тренировка»           | 2 |   |
| «Физкультура и<br>безопасность» |   | 1 |
| «Мой любимый детский<br>сад»    | 2 |   |
| «Классики»                      |   | 1 |
| «В мире животных»               | 2 |   |
| «Делай за мной»                 |   | 1 |
| «Скоро скоро, Новый год»        | 2 |   |
| «Потанцуем?»                    |   | 1 |
| «Круговая тренировка»           | 2 |   |
| «Баскетбол в играх»             |   | 1 |
| «Веселые аттракционы»           | 2 |   |
| «Что в узелочке я ношу»         |   | 1 |

|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| «Быть здоровыми хотим»        | 2 |   |
| «Играем в городки»            |   | 1 |
| «Мы будущие артисты<br>цирка» | 2 |   |
| «Любимый цирк»                |   | 1 |
| «День доброты»                | 2 |   |
| «Я на санках прокачусь»       |   | 1 |
| «Вселенная зовет нас»         | 2 |   |
| «Хоккеисты»                   |   | 1 |

|                                                 |   |   |
|-------------------------------------------------|---|---|
| «Мы будущие солдаты»                            | 2 |   |
| «Мы – моряки»                                   |   | 1 |
| «Мы тоже можем так». По интересам детей         | 2 |   |
| «Меткие стрелки»                                |   | 1 |
| Международный женский день « Цветочная страна»  | 2 |   |
| «Гонки на санках»                               |   | 1 |
| «Мы спортсмены»                                 | 2 |   |
| «Хоккеисты»                                     |   | 1 |
| «В гости к Матрешке»                            | 2 |   |
| «Ловкие и быстрые»                              |   | 1 |
| «Юные спортсмены»                               | 2 |   |
| «Веселые забавы»                                |   | 1 |
| «Стань красивым и стройным»                     | 2 |   |
| «Канатоходцы»                                   |   | 1 |
| «Ярмарка подвижных игр»                         | 2 |   |
| «Веселые игры»                                  |   | 1 |
| День космонавтики «Полет на луну»               | 2 |   |
| «Карусель»                                      |   | 1 |
| Диагностика двигательных качеств и умений детей | 2 |   |
| «У нас опять хоккей на траве»                   |   | 1 |
| Диагностика двигательных качеств и умений детей | 2 |   |
| «Весна-красна»                                  |   | 1 |
| «Любимые игры народов Севера»                   | 2 |   |
| «Мы – моряки»                                   |   | 1 |
| «Путешествие за светофором»                     | 2 |   |
| «Играем в городки»                              |   | 1 |

|                   |    |     |
|-------------------|----|-----|
| «Мы любим играть» | 2  |     |
|                   |    | 1   |
|                   | 72 | 36  |
| <b>Итого:</b>     |    | 108 |

**Требования к уровню подготовки воспитанников К концу года дети должны овладеть умениями и навыками:**

- уметь осознанно выполнять движения,
- уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры,
- уметь бегать наперегонки, с преодолением препятствий,
- уметь лазать по гимнастической стенке, меняя темп,
- уметь 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,
- уметь сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе,
- уметь ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой, ориентироваться в пространстве,
- помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место,
- испытывать интерес к различным видам спорта,
- уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

*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 20м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

*Прыжки:*

- Прыгать в длину с места не менее чем на 80см.; с разбега— не менее, чем на 100 см;
- Прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега— не менее чем на 30-40 см;
- Прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

- Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6м);
- 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 2м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9м. *Лазание, ползание:*
- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать верх;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

#### *Упражнения в равновесии:*

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
- поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки *Спортивные развлечения:*
- Катать сверстников на санках;
- Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью
- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

### **Мониторинг усвоения программы**

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь и апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания раздела «Физическая культура» являются диагностические НОД и индивидуальная работа с детьми, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

### **Способы проверки обученности воспитанников**

#### **Скоростно-силовые качества**

##### Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

#### **Скоростные способности**

##### Челночный бег на 3х10 м.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

#### Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### **Силовые качества**

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат. Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Вес мешочка 200 гр.

#### Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4- 7 лет**

| Показатели               | Пол      | Возраст |         |         |         |
|--------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                          |          | 4 года  | 5 лет   | 6 лет   | 7 лет   |
| Скорость бега на 10 м, с | Мальчики | 3,0—2,3 | 2,6—2,1 | 2,5—1,8 | 2,3—1,7 |
|                          | Девочки  | 3,2—2,4 | 2,8—2,2 | 2,7—1,9 | 2,6—1,9 |

|                                                         |          |          |         |         |          |
|---------------------------------------------------------|----------|----------|---------|---------|----------|
| Скорость бега на 30 м, с                                | Мальчики | 9,8—7,9  | 8,8—7,0 | 7,6—6,5 | 7,0—6,0  |
|                                                         | Девочки  | 10,2—7,9 | 9,1—7,1 | 8,4—6,5 | 8,3—6,3  |
| Дальность броска мяча<br>весом 1 кг, см                 | Мальчики | 125—205  | 165—260 | 215—340 | 270—400  |
|                                                         | Девочки  | 110—190  | 140—230 | 175—300 | 220—350  |
| Длина прыжка с места,<br>см                             | Мальчики | 64—92    | 82—107  | 95—132  | 112—140  |
|                                                         | Девочки  | 60—88    | 77—103  | 92—121  | 97—129   |
| Дальность броска<br>мешочка с песком правой<br>рукой, м | Мальчики | 2,5—4,0  | 4,0—6,0 | 4,5—8,0 | 6,0—10,0 |
|                                                         | Девочки  | 2,5—3,5  | 3,0—4,5 | 3,5—5,5 | 4,0—7,0  |
| Дальность броска<br>мешочка с песком<br>левой рукой, м  | Мальчики | 2,0—3,5  | 2,5—4,0 | 3,5—5,5 | 4,0—7,0  |
|                                                         | Девочки  | 2,0—3,0  | 2,5—3,5 | 3,0—5,0 | 3,5—5,5  |
| Наклон туловища вперед<br>сидя, см                      | Мальчики | 3—5      | 4—7     | 5—8     | 6—9      |
|                                                         | Девочки  | 5—8      | 6—9     | 7—10    | 8—12     |
| Продолжительность<br>бега в медленном темпе,<br>мин     | Мальчики | 1,0      | 1,5     | 2,0     | 2,5      |
|                                                         | Девочки  | 1,0      | 1,5     | 2,0     | 2,5      |

### Критерии педагогического мониторинга

**НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ):** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстают от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ):** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА):** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

## Технические средства обучения

1. Магнитофон
3. CD и аудио - материал.
4. TCO, интерактивная доска

## Наглядный материал и оборудование

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки
4. Канат
5. Гимнастические скамейки
6. Мячи
7. Дуги
8. Маты
9. Гимнастическая стенка
10. Наклонные лестницы
11. Скакалки
12. Самокаты
13. Обручи

## Литература

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», М.: ВЛАДОС, 2002;
- Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». М: Мозаика- Синтез, 2016.
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006 - Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993
- Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / А.В. Кенеман; Т.И. Осокина; - М.: Просвещение, 1989. – 239с.
- М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка [Текст]: 3-е издание, переработанное /; - М.: Просвещение, 1999, - 24с.
- Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ – ДАНСЕ» [Текст]: Учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина; - СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 465с.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по непосредственной образовательной деятельности физическая  
культура для детей подготовительной группы с 6 - 7 лет  
образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (далее по тексту НОД) является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. М.: ВЛАДОС, 2016;

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 - 7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;

- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006

- Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993

Рабочая программа рассчитана на 72 периода непосредственной образовательной деятельности, в течение учебного года, из которых 36 периодов непосредственной образовательной деятельности (1 раз в неделю) проводятся в спортзале и 36 периодов непосредственной образовательной деятельности (1 раз в неделю) проводятся на свежем воздухе, продолжительностью 30 минут. В рамках третьей НОД по физической культуре реализуется обучение детей плаванию по отдельной рабочей программе.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» направлено:

- на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа имеет **цель** - создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и способствует решению следующих **задач**:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **Подвижные игры:**

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие 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, настольный теннис, хоккей, футбол).

В рабочей программе заложены возможности формирования у воспитанников физических умений и навыков (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями), универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Принципы отбора основного содержания обусловлены возрастными особенностями развития воспитанников, логикой внутрипредметных связей, а также связаны преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой и последующим поступлением в школу, а также необходимостью реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей), которая проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД). Диагностика проводится в начале и конце учебного года, оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы.

**Новизной** данной рабочей программы является применение новейших мультимедийных, информационно-коммуникационных технологий. Использование интерактивных средств в работе с детьми дошкольного возраста дает возможность сделать процесс обучения более увлекательным и наглядным. Применение средств мультимедиа не только увеличивает скорость передачи информации детям и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств как интуиция, образное мышление, творческие способности.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

**Обоснование внесения изменений** – данная рабочая программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, учетом специфики образовательного учреждения и реализации национально – регионального компонента.

**Реализация национально-регионального компонента**, как часть непосредственно образовательной деятельности в некоторых темах в форме: рассматривания иллюстраций, картин; в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера; дидактических; физкультминуток народов Севера.

**Задачами** национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре народов Севера, закрепление представлений детей о природе, животных Крайнего Севера, ознакомление с национальными традициями народов Крайнего Севера. Наряду с федеральным компонентом программы в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре реализуется (как часть отдельных НОД) национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала.

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей. Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

**Дополнительные задачи по обновлению содержания образования:** повышение мотивации двигательной активности детей путем непосредственно образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики

правильной осанки.

### Особенности организации образовательного процесса

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. В подготовительной к школе группе (для детей 6-7 лет) программой предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе НОД предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Сопутствующими **формами обучения** являются:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- гимнастика-побудка после дневного сна;
- подвижные игры и упражнения (в рамках организованной и самостоятельной двигательной деятельности);
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на свежем воздухе; - походы (не менее 1 в квартал);
- физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц) и спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);
- плавание (в бассейне: в рамках НОД и оздоровительного плавания);
- неделя здоровья (2 раза в год);
- участие в городских, в том числе семейных спортивных соревнованиях.

Преимущество отдается разнообразным играм (спортивным, подвижным и пр.), организуемым в различные отрезки времени, как в первую, так и вторую половины дня. Возможно участие воспитанников в дистанционных конкурсах физической направленности.

### Календарно-тематический план по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура» для детей подготовительной группы

| Тема (раздел)                                        | Количество непосредственно образовательной деятельности в спортивном зале | Непосредственно образовательная деятельность на воздухе |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Контрольно-диагностическое                           | – 2                                                                       |                                                         |
| Национально-региональный компонент «В гости к осени» |                                                                           | 1                                                       |
| Контрольно-диагностическое                           | – 2                                                                       |                                                         |
| Компонент ДОУ «Осени забавы»                         |                                                                           | 1                                                       |
| Летние виды спорта                                   | 2                                                                         |                                                         |

|                                                        |   |   |
|--------------------------------------------------------|---|---|
| Национально-региональный компонент «Птички – синички»  |   | 1 |
| «Физкульт – Ура»                                       | 2 |   |
| Компонент ДОУ «Веселые игры»                           |   | 1 |
| «Мы спортсмены»                                        | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Перелетные птицы»  |   | 1 |
| «В осеннем лесу»                                       | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Осенние ветры»     |   | 1 |
| «Ловкая скакалка»                                      | 2 |   |
| Компонент ДОУ «К курочке»                              |   | 1 |
| «Школа мяча»                                           | 2 |   |
| Компонент ДОУ «Кот и мыши»                             |   | 1 |
| «Весёлые эстафеты»                                     | 2 |   |
| Компонент ДОУ «К зайке в гости»                        |   | 1 |
| «Мы спортивные ребята»                                 | 2 |   |
| Компонент ДОУ «Народные игрища»                        |   | 1 |
| «Мы любим спорт»                                       | 2 |   |
| Компонент ДОУ «Смелые и ловкие»                        |   | 1 |
| «Спорт для сильных, смелых и выносливых»               | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Прощание с осенью» |   |   |
| «Лыжная тренировка»                                    | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Зимы дыхание»      |   | 1 |
| «Зимние забавы»                                        | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Полярная ночь»     |   | 1 |
| «Олимпийские резервы»                                  | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Зимнее солнце»     |   | 1 |
| «Юные спортсмены»                                      | 2 |   |
| Национально-региональный компонент «Охотники тундры»   |   | 1 |
| «Смелые альпинисты»                                    | 2 |   |

|                                                       |     |   |
|-------------------------------------------------------|-----|---|
| Национально-региональный компонент «В гости в тундру» |     | 1 |
| «Делай как я, делай лучше меня!»                      | 2   |   |
| Национально-региональный компонент «Зимняя сказка»    |     | 1 |
| «Мой весёлый звонкий мяч»                             | 2   |   |
| Национально-региональный компонент «Зимняя охота»     |     | 1 |
| «Юные гимнасты»                                       | 2   |   |
| Национально-региональный компонент «Зима»             |     | 1 |
| «Здоровье и красота в наших руках»                    | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Лыжные встречи»                                      | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Птички на веточках»                                  | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Юные спортсмены»                                     | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Спортивные ребята»                                   | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Сумей удержать и удержаться»                         | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Отправляемся в поход»                                | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Весёлые кузнечики»                                   | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| Контрольно-диагностическое                            | – 2 |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| Контрольно-диагностическое                            | – 2 |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «На лесной поляне»                                    | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Волшебный скамейка»                                  | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Ловкая ракетка»                                      | 2   |   |
| Обучение ходьбе на лыжах                              |     | 1 |
| «Мы играем в баскетбол»                               | 2   |   |
| «Лесные приключения»                                  |     | 1 |
| «Смелые альпинисты»                                   | 2   |   |
| «Висение цвета»                                       |     | 1 |

|                                    |     |    |
|------------------------------------|-----|----|
| «Прыгай как я, прыгай лучше меня!» | 2   |    |
| «Веселое солнышко»                 |     | 1  |
|                                    | 72  | 36 |
| Итого:                             | 108 |    |

**Требования к уровню подготовки воспитанников** К концу года дети должны овладеть умениями и навыками:

- уметь осознанно выполнять движения,
- уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры,
- уметь бегать наперегонки, с преодолением препятствий,
- уметь лазать по гимнастической стенке, меняя темп,
- уметь 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,
- уметь сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе,
- уметь ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на скло,
- спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой, ориентироваться в пространстве,
- помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место,
- испытывать интерес к различным видам спорта,
- уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

*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 20м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

*Прыжки:*

- Прыгать в длину с места не менее чем на 80см.; с разбега— не менее, чем на 100 см;
- Прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега— не менее чем на 30-40 см; - Прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

- Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6м);
- 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 2м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9м.

*Лазание, ползание:*

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать верх;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

#### *Упражнения в равновесии:*

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
- поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

#### *Спортивные развлечения:*

- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки
- Катать сверстников на санках;
- Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью

- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

### **Мониторинг усвоения программы**

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь и апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания раздела «Физическая культура» являются диагностические НОД и индивидуальная работа с детьми, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

### **Критерии педагогической диагностики:**

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н.

Ноткина.

3 БАЛЛА - высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 БАЛЛА - средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 БАЛЛ - низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

#### **Показатели бега на скорость (10м., 30м.)**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
  2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
  3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
  4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
  5. Прямолинейность, ритмичность бега.
- Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

### **Челночный бег (3X10м)**

Методика обследования:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямым и частым шагам на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат. **Показатели прыжков.**

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Подготовительный возраст.

И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

### **Показатели метания.**

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования:

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад -в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута.

3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление предмета

4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

### **Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).**

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой

2. податься всем туловищем вперед;

3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

### **Гибкость.**

Методика обследования.

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 6-7 лет**

| Показатели                                        | Пол      | Возраст |          |
|---------------------------------------------------|----------|---------|----------|
|                                                   |          | 6 лет   | 7 лет    |
| Скорость бега на 10 м, с                          | Мальчики | 2,5—1,8 | 2,3—1,7  |
|                                                   | Девочки  | 2,7—1,9 | 2,6—1,9  |
| Скорость бега на 30 м, с                          | Мальчики | 7,6—6,5 | 7,0—6,0  |
|                                                   | Девочки  | 8,4—6,5 | 8,3—6,3  |
| Дальность броска мяча весом 1 кг, см              | Мальчики | 215—340 | 270—400  |
|                                                   | Девочки  | 175—300 | 220—350  |
| Длина прыжка с места, см                          | Мальчики | 95—132  | 112—140  |
|                                                   | Девочки  | 92—121  | 97—129   |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | Мальчики | 4,5—8,0 | 6,0—10,0 |
|                                                   | Девочки  | 3,5—5,5 | 4,0—7,0  |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м  | Мальчики | 3,5—5,5 | 4,0—7,0  |
|                                                   | Девочки  | 3,0—5,0 | 3,5—5,5  |
| Наклон туловища вперёд стоя на гим. скамье, см    | Мальчики | 5—8     | 6—9      |
|                                                   | Девочки  | 7—10    | 8—12     |

**Требования к уровню физической подготовленности дошкольника при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| №<br>№п | Виды испытаний<br>(тесты) | Нормативы |         |
|---------|---------------------------|-----------|---------|
|         |                           | Мальчики  | Девочки |

| /п                             |                                                                                        | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                        |                    |                     |                 |                    |                     |                 |
|                                | Челночный бег<br>3x10 м (с)                                                            | 10,3               | 10,0                | 9,2             | 10,6               | 10,4                | 9,5             |
|                                | или бег на<br>30 м (с)                                                                 | 6,9                | 6,7                 | 6,0             | 7,1                | 6,8                 | 6,2             |
|                                | Смешанное<br>передвижение<br>(1 км)                                                    | 7,10               | 6,40                | 5,20            | 7,35               | 7,05                | 6,00            |
|                                | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине<br>(количество<br>раз)            | 2                  | 3                   | 4               | -                  | -                   | -               |
|                                | или<br>подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество<br>раз) | 6                  | 9                   | 15              | 4                  | 6                   | 11              |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу<br>(количество<br>раз)     | 7                  | 10                  | 17              | 4                  | 6                   | 11              |
|                                | 4. Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с прямыми<br>ногами<br>на полу                | +1                 | +3                  | +7              | +3                 | +5                  | +9              |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                        |                    |                     |                 |                    |                     |                 |
| 5.                             | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами<br>(см)                           | 110                | 120                 | 140             | 105                | 115                 | 135             |
| 6.                             | Метание<br>теннисного<br>мяча в 2<br>цель,<br>дистанция 6 м<br>(количество<br>раз)     | 2                  | 3                   | 4               | 1                  | 2                   | 3               |

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                          |       |      |      |       |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|------|------|
| 7.                                                                                                                                                                                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21    | 25   | 34   | 18    | 21   | 30   |
| 8.                                                                                                                                                                                               | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                            | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
|                                                                                                                                                                                                  | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)    | 9.00  | 7.00 | 6.00 | 9.30  | 7.30 | 6.30 |
| 9.                                                                                                                                                                                               | Плавание на 25 м. (мин.с)                                                | 3.00  | 2.40 | 2.30 | 3.00  | 2.40 | 2.30 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                                          |                                                                          | 9     | 9    | 9    | 9     | 9    | 9    |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс) |                                                                          | 6     | 6    | 7    | 6     | 6    | 7    |

### Список средств обучения

Гимнастическая стенка;  
 Приставная лестница с зацепами;  
 Приставные доски с зацепами;  
 Ребристые доски и дорожки;  
 Гимнастические скамейки;  
 Модули разного размера и формы;  
 Стойки с планками;  
 Навесные мишени;  
 Навесные баскетбольные щиты;  
 Волейбольная сетка;  
 Дуги разной высоты;

Большие, средние, малые, набивные, массажные мячи;  
Набивные мешочки для метания и ходьбы;  
Гимнастические палки;  
Кубики;  
Платочки, ленточки;  
Обручи разного диаметра;  
Шнуры и веревки;  
Длинные и короткие скакалки;  
Массажные коврики;  
Гимнастические маты и коврики  
Магнитофон; Аудиозаписи.

### **Технические средства обучения**

1. Магнитофон
2. CD и аудио - материал.
3. ТСО, интерактивное оборудование

### **Наглядный материал и оборудование**

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки
4. Канат
5. Гимнастические скамейки
6. Мячи
7. Дуги
8. Маты
9. Гимнастическая стенка
10. Наклонные лестницы
11. Скакалки
12. Самокаты
13. Обручи

### **Литература**

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», М.: ВЛАДОС, 2002;
- Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». М.: Мозаика- Синтез, 2016.
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006 - Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993 - Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / А.В. Кенеман; Т.И. Осокина; - М.: Просвещение, 1989. – 239с.

- М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка [Текст]: 3-е издание, переработанное /; - М.: Просвещение, 1999, - 24с.
- Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ – ДАНСЕ» [Текст]: Учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина; - СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 465с.