Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка детский сад №104 «Ладушка» городского округа «город Якутск»

Принято на педагогическом совете. Утверждаю:

Протокол № \_\_\_\_\_\_ Заведующая МБДОУ ЦРР

От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2020г.  д/с №104 «Ладушка»

\_\_\_\_\_\_\_ Веретельникова М.В.

Согласовано «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Зам. Руководителя по ОВР

Дмитриевой Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа для детей дошкольного возраста «от 3 до 8 лет»

по образовательной области «Физическое развитие»

на 2020/2021 учебный год

составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования

«От рождения до школы»

под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой (2015 г.)

в соответствии с введением в действие ФГОС ДО

Составитель: Инструктор ФК

Третьяков П.П.

Якутск – 2020 г.

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре, составленной на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой.**

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2015г. За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» и основной образовательной программой детского сада № 3 «Солнышко» в соответствии с ФГОС ДО.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с возрастом воспитанников, особое значение придается: - организации самостоятельной двигательной активности детей;

- формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;

- ориентации детей в доступных их пониманию видах спорта;

- активному включению родителей в процесс физического воспитания детей.

Работа с детьми 3 – 7 лет традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируют в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать функции и закаливание организма детей;

- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании,

- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

- обеспечивать осознанное овладение движениями;

- содействовать развитию пространственных ориентировок;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, создавать условия для развития ловкости, выносливости;

- понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель – результат».

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

- приучить к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;

- двигательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.  
 Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)  
Руководителю физического воспитания следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности.  Такой подход не только стимулирует физическое   развитие, но   и   способствует   более   успешному   решению    остальных образовательных задач.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

**Развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

**Накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

**Формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на: реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников; соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Основные цели и задачи**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительная профилактическая гимнастика**.** Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры и эстафеты, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

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

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия-тренировки в основных видах движений.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровые занятия.
6. Нетрадиционные занятия

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, май – заключительная. Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно.

Продолжительность занятий:

- Младшая группа- 15 минут

- Средняя группа – 20 минут;

- Старшая группа – 25 минут;

- Подготовительная группа – 30 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Физическая культура**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

**Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.**

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие 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).

**Планируемые результаты освоения программы**

**Младшая группа**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Средняя группа**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Старшая группа**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
* Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
* Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
* Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
* Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
* Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Подготовительная группа**

* Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
* Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
* При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
* Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
* Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
* Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
* Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
* Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
* Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
* Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Всегда следит за правильной осанкой
* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
* Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
* Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
* Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
* Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

**Содержательный раздел**

**Содержательный раздел включает:**

1.Формы, способы, методы и средства реализации программы

2**.** Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

3.Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов

4.План работы по взаимодействию с семьей.

5. Перспективно-календарное планирование НОД (приложение)

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы». В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

**Формы, способы, методы и средства реализации програм****мы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | | **самостоятельная деятельность детей** | **образовательная деятельность в семье** |
| **непосредственно образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| Физкультурные занятия:  - сюжетно-игровые,  - тематические,  -классические,  -тренирующие,  - на тренажерах,  - на улице,  -походы.  Общеразвивающие упражнения:  -с предметами,  - без предметов,  -сюжетные,  -имитационные.  Игры с элементами спорта.  Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Утренняя гимнастика:  -классическая,  -игровая,  -полоса препятствий,  -музыкально-ритмическая,  -аэробика,  - имитационные движения.  Физкультминутки.  Динамические паузы.  Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Игровые ситуации.  Проблемные ситуации.  Имитационные движения.  Спортивные праздники и развлечения.  Гимнастика после дневного сна:  -оздоровительная,  -коррекционная,  -полоса препятствий.  Упражнения:  - корригирующие  -классические,  - коррекционные. | Подвижные игры.  Игровые упражнения.  Имитационные движения. | Беседа  Совместные игры.  Походы.  Занятия в спортивных секциях. |

**Методическое обеспечение образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел образовательной области** | **Программы** | **Педагогические технологии**  **Методические пособия** |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой. –М., 2015г.. | М.Ю.Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5лет. - М., 2005  М.Ю.Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. - М., 2005  А.С.Галанов. Игры, которые лечат. Для детей 3-5 лет. – М. ,2005  А.С.Галанов. Игры, которые лечат. Для детей 5-7 лет. – М. ,2005  М.Ю.Картушина. Зеленый огонек здоровья. – С-Пб.,2005  Ю.П.Климович.Учимся правильно питаться. - В.,2007 |
| **Физическая культура** | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой. –М., 2015г. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 3-4 лет. - М.,  Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 4-5 лет. - М.,  Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 5-6 лет. - М.,  Л.Г.Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. - М.,2006  А.И.Фомина. физкультурные занятия и подвижные игры в детском саду. - М.,1984  П.п.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990  В.Г.Фролов. физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М., 1986  Сказочные театр физической культуры. - В., 2003  В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробьева. спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2001  В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробьева. спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст. – М., 2001  Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.,1983  В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. физические упражнения и подвижные игры. – М.,2005  В.И.Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы. - М.,2005  Ю.А.Кириллова. Физкультурные упражнения и игры на свежем воздухе. 2 младшая группа. – М., 2005  Е.А.Сочеванова. Комплексы утренней гимнастики .3-4 года. – М., 2006  Г.И.Винникова. Занятия с детьми 2-3 лет. Первые шаги в математику. Развитие движений. - М., 2009 |

**Перспективный план проведения СПОРТИВНЫХ досугов на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЛАДШАЯ ГРУППА** | **СРЕДНЯЯ ГРУППА** | **СТАРШАЯ ГРУППА** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА** |
| **Октябрь** | **«Вышли зайцы в огород»**  Задачи: расширять знания детей об окружающем мире. Упражнять в беге, прыжках, ползании. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к спортивным упражнениям. Вызвать положительный эмоциональный отклик. | **«Сбор урожая»**  Задачи**: приобщать** детей к здоровому образу жизни. Обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия.  В процессе игр, развивать основные виды движений, ловкость, смелость, волевые качества. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к физкультурным упражнениям. Развивать доброжелательные отношения в коллективе. | **“Тайны Древнего Египта”.**  Задачи:развитие кругозора – знакомство с историей Древних стран.  Развитие интереса к спорту у детей; оздоровление детей с помощью дыхательных упражнений, массажа; Развитие физических качеств (силы, ловкости, смелости, гибкости). Воспитание доброжелательных отношений в коллективе, взаимовыручки. | **«Осенний стадион»**  **Задачи: доставить** детям удовольствие при выполнении физических упражнений.   Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Закреплять умения прыгать из обруча в обруч, через препятствие. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитание доброжелательных отношений в коллективе, взаимовыручки. |
| **Ноябрь** | **«Мой веселый, звонкий мяч»**  Задачи: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, упражнять в беге, прыжках, равновесии. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом. | **“Одни дома или, как избежать неприятностей”.**  Задачи:   Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке;  - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений;- Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности;Воспитывать чуткость, отзывчивость. | **“Одни дома или, как избежать неприятностей”.**  Задачи:  Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке;  - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности;Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому. | **“Одни дома или, как избежать неприятностей”.**  Задачи:  Расширять знания детей о правилах безопасности дома и на улице, о правилах безопасности дома и на улице, развивать интерес детей к участию в игре-инсценировке;  - Стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в эстафетах, играх, совершенствовать основные виды движений; - Воспитывать у детей осознанное отношение к своей безопасности;Воспитывать чуткость, отзывчивость, умение оказать помощь другому. |
| **Декабрь** | **«В гости к елочке»**  Задачи: продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании, метании. Доставить детям радость. Воспитывать чувство коллективизма. | **«Кабы не было зимы…»**  Задачи: **совершенствовать** навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, в метании. Доставить детям чувство радости. Обучать игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. Расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. | **“В целом мире торжество – наступает Рождество!”**  Задачи:создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; расширять знания детей об окружающем мире, предстоящем Празднике. Закреплять навыки метания набивного мяча вдаль одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.  Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. | **“В целом мире торжество – наступает Рождество!”**  Задачи:создать у детей бодрое, веселое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; расширять знания детей об окружающем мире, предстоящем Празднике. Закреплять навыки метания набивного мяча вдаль одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.  Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. |
| **Январь** | **«Встреча со Снеговиком»**  Задачи: совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Обогащать знания детей о зиме. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости. | **«Зимние забавы»**  Задачи: **совершенствовать** навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь. | **“Где-то на Крайнем Севере…”**  Задачи: совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры народов Севера России и эстафеты. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. Стимулировать и поощрять миролюбивое отношение к другим национальностям, народам и их культуре. | **«Зимние забавы»**  Задачи: совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни. |
| **Февраль** | "Аты-баты, мы солдаты!"  Задачи: создать радостное настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге. прыжках, метании. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков, моряков, танкистов. | **"Аты-баты, мы солдаты!"**  Задачи:создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге. прыжках, метании. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков, моряков, танкистов. | **“Мы солдаты – храбрые ребята!”**  Задачи: воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; воспитывать любовь и уважение к профессии военного, пропагандировать здоровый образ жизни; совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость,  Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества;            создавать радостное настроение. | **“Военные игры”**  Задачи: воспитывать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине; воспитывать любовь и уважение к профессии военного, пропагандировать здоровый образ жизни; совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты, развивать силу, выносливость, быстроту, смелость,  Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах, воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества;              создавать радостное настроение.. |
| **Март** | **«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»**  Задачи: закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками.  Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске и массажным дорожкам. Воспитывать умение чувствовать и слышать ритм музыки; совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | **«Мамины помощники»**  Задачи: совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать двигательные навыки: быстроту, гибкость, силу, выносливость, координацию. Упражнять в ловкости, точности движений. Воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других, умение чувствовать и слышать ритм музыки; создавать у детей положительные эмоции, хорошее весёлое настроение, чувство радости движения. | **«Сто затей для 100 друзей»**  Задачи:совершенствовать основные виды движений. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега врассыпную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от эстафет и спортивных состязаний. | **«Сто затей для 100 друзей»**  Задачи:совершенствовать основные виды движений. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега врассыпную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от эстафет и спортивных состязаний. |
| **Апрель** | «Путешествие в космос»  Задачи: дать детям элементарное представление о ракете, профессии космонавта. Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге и прыжках. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Доставить детям чувство радости. | **Если очень захотеть, можно в Космос полететь»**  Задачи: расширять представление детей о Космосе, профессии космонавта. Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с обручами, бегом, прыжками. Воспитывать выдержку. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости. | **“Космические приключения”**  Задачи: вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; развивать воображение и фантазию; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); координацию движений при выполнении эстафет;  совершенствовать [технику](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds82.ru%2Fdoshkolnik%2F3715-.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFmrmF6AMzkGYNjbAIUbEN2Lwu0Lg) выполнения физкультурных упражнений под музыку. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу. | **“Космические приключения”**  Задачи: Задачи: вызвать интерес к космическому пространству, расширять представление детей о планетах солнечной системы, о профессии космонавта; развивать воображение и фантазию; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); координацию движений при выполнении эстафет;  совершенствовать [технику](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fds82.ru%2Fdoshkolnik%2F3715-.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFmrmF6AMzkGYNjbAIUbEN2Lwu0Lg) выполнения физкультурных упражнений под музыку. Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, умения сопереживать, создавать эмоционально благоприятную атмосферу. |
| **Май** | **«В гостях у Айболита или**  **Мы растем здоровыми!»**  Задачи: продолжать знакомить детей с элементарными понятиями валеологии. Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. | **«Азбука туриста»**  Задачи:  Воспитывать выдержку, дружелюбие. Формировать чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать у дошкольников основные виды движений. Дать детям понятия о туризме, учить правильно, складывать рюкзак. Воспитывать интерес к занятиям туризмом, воспитывать смелость, выдержку, дружелюбие. | **“Олимпийские надежды”**  Задачи: познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к занятиям спортом, выдержку, дружелюбие. | **“Олимпийские надежды”**  Задачи: познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты. Воспитывать интерес к занятиям спортом, выдержку, дружелюбие |

**Основные задачи работы с родителями**

* установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
* объединить усилия для развития и воспитания детей;
* создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
* активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
* поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

активизировать семейные спортивные праздники

План работы с родителями на 2018-2019 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Мероприятия | Задачи |
| Октябрь | Подготовка и отборочные соревнования команд родителей и детей к внутри садовским соревнованиям «Мама, папа и я – спортивная семья» | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. |
| Ноябрь | Подвижные игры, посвященные ко Дню Матери с участием мам и детей |
| Ноябрь | Подготовка команды родителей и детей к городским соревнованиям «Мама, папа и я – спортивная семья», участие |
| Декабрь | «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» | Ознакомление родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. |
| Январь | Подготовка и отборочные соревнования по русским шашкам среди ДОУ октябрьского округа. | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной игры |
| Февраль | Подготовка к смотру строя и песни посвященной ко Дню защитника Отечества | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной игры |
| Март | Неделя здоровья. Подготовить рекомендации родителям на тему: «Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста» | Ознакомление родителей со значением подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста |
| Апрель | Семейная гостиная «Вместе здорово растем» | Ознакомление родителей со здоровье сберегающими технологиями |
| Май | Подготовка к итоговым соревнованиям «Надежды Туймады» | Устанавливать эмоционально-положительный контакт с детьми и их родителями. |

**Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** | | | |
| **младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

**Перспективно-календарное планирование НОД**

**Младшая группа (3- 4 года)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год.

Сентябрь, май.

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

**Средняя группа (4- 5 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год.

Сентябрь, май.

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

**Старшая группа (5-6 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год.

Сентябрь, май.

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводиться три раза в год.

Сентябрь, май.

Перспективно-календарное планирование НОД (Приложение)

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба  по  прямой  дорожке  (ширина 15–20  см,  длина  2–2,5  м),  по  доске,  гимнастической  скамейке,  бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с  перешагиванием  через  предметы,  рейки,  по  лестнице,  положенной  на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, 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).

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, 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.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.  Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.**Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).  Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**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.

**Упражнения в равновесии.** 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, врассыпную, 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.

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

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

**Групповые упражнения с переходами.**Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и 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. 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 ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.  Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные игры**

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

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

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

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

**Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

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

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок крестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**Спортивные игры**

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

наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.  Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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