

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК»  
С. КРАСНАЯ ПОЛЯНА КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 2  
От 27.08.2021

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Лучик»  
*Э.А. Эннанова*  
*Протокол № 2*  
*от 27.08.2021*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По физическому воспитанию в  
МБДОУ «Детский сад «Лучик»  
(2-7 лет)  
Срок реализации 1 год

Инстр.по физической культуре  
**Фатиева Ю.В.**

с.Красная Поляна  
2021 г.

| <b>№п/п</b> | <b>Содержание программ</b>                                                                                              | <b>Стр.</b> |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>I</b>    | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                   | <b>3</b>    |
| 1.          | Пояснительная записка                                                                                                   | 3           |
| 1.1         | Цели и задачи реализации программы дошкольного образования                                                              | 4           |
| 1.2         | Принципы и подходы к формированию программы                                                                             | 5           |
| 1.3         | Значимые характеристики; особенности развития детей раннего возраста.                                                   | 6           |
| 2.          | Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования | 8           |
| 2.1.        | Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные в ФГОС дошкольного образования                              | 8           |
| 2.2.        | Целевые ориентиры образования в раннем возрасте                                                                         | 9           |
| 2.3         | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования                                                           | 10          |
| <b>II</b>   | <b>Содержательный раздел</b>                                                                                            | <b>11</b>   |
| 2.1.1       | Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет (1 младшая группа)                                 | 11          |
| 2.1.2       | Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет (2 младшая группа)                                 | 13          |
| 2.1.3       | Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет (средняя группа)                                   | 16          |
| 2.1.4       | Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет (старшая группа)                                   | 19          |
| 2.1.5       | Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет (подготовительная группа)                          | 24          |
| 2.2         | Методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников                  | 30          |
| 2.3         | Коррекционная работа                                                                                                    | 31          |
| 2.4         | Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями                                                          | 31          |
| 2.5.        | Способы и направления поддержки детской инициативы.                                                                     | 33          |
| 2.6         | Содержание взаимодействия с семьей по направлениям развития ребенка.                                                    | 34          |
| <b>III.</b> | <b>Организационный раздел</b>                                                                                           | <b>35</b>   |
| 3.1         | Предметно-развивающая среда физкультурного зала                                                                         | 35          |
| 3.2         | Формы и методы оздоровления детей                                                                                       | 35          |
| 3.3         | Физкультурно-оздоровительная работа                                                                                     | 36          |
| 3.4         | Система мониторинга, достижения                                                                                         | 37          |
| 3.5         | Учебный план группы                                                                                                     | 39          |
| 3.6         | Двигательный режим                                                                                                      | 40          |
| 3.7         | Расписание занятий                                                                                                      | 41          |
| 3.8         | Программно-методический комплекс образовательного процесса                                                              | 42          |

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

#### **Введение**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Лучик» село Красная Поляна, Красногвардейский р-н, РКрым» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г.(№1155).

С учётом:

- примерной образовательной программы дошкольного,
- основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы».
- основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад « Лучик» с. Красная Поляна, Красногвардейский р-н., РКрым. На 2021-2022 уч.год.

#### **Аннотация к рабочей программе**

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 1.2.3685-21);
- Устав-муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Лучик» с.Красная Поляна, Красногвардейский р-н., РКрым.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования

(объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

### **1.1. Цели и задачи реализации программы**

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

- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.
- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Данные задачи определяют содержание образовательной работы с детьми. В целом содержание тематического модуля «Здоровья» внутри образовательной области «Физическая культура» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующего правильному формированию опытно-двигательной системы организма. Развитию крупной и мелкой моторики рук, равновесие и координации движений, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Обще развивающие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Броски, ловля, метание.

*II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.

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

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения

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

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В

физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Общепедагогические принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной 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;
- связь физической культуры с жизнью;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип индивидуализации;
- принцип оздоровительной направленности.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и

оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс.

### **1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.**

#### **Характеристики особенностей детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

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

#### **Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет.**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) I-младшая группа ( 2-3 года);  
II-младшая группа ( 3-4 года);
- 2) средняя группа (4-5 лет);
- 3) старшая группа (5-6 лет)
- 4) подготовительная группа ( 6-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах раннего возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.***

#### ***(I-младшая группа)***

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированным уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.***

#### ***(II-младшая группа)***

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.***

#### ***(средняя группа)***

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

### ***Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.***

#### ***(старшая группа)***

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

**Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.  
(подготовительная группа)**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

**2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.**

**2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

| Планируемые результаты освоения Программы ( I-II младшая группа) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие                                              | Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное развитие 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 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. |
| Планируемые результаты освоения Программы (средняя группа)       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Физическое развитие                                              | 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. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Планируемые результаты освоения Программы(старшая группа)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие | <p>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. Ходит на лыжах скользящим шагом; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.</p> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Планируемые результаты освоения Программы (подготовительная группа) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие                                                 | <p>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 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).</p> |

Планируемые результаты освоения Программы являются предпосылкой для формирования у детей **целевых ориентиров**:

## 2.2. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной

деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

### **2.3. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
  - ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **II. Содержательный раздел**

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

**Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка,** соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Данный раздел основной образовательной программы выстраивается в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2015 г. и учебно-методического комплекта к ней.

### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет (I- младшая группа)**

Содержание работы по физическому воспитанию детей направлено на достижение целей формирования у детей ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- 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.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

Движения развиваются на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

У детей формируют умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучают детей действовать сообща, придерживаясь определённого направления, менять движения по показу и команде педагога.

Формируют умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивают движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

В работе с маленькими детьми используются приемы, побуждающие ребенка подражать взрослому и выполнять упражнения вместе с ним.

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** поднятие, опускание, повороты вправо и влево.

**Положения и движения рук:** вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину, поднятие вперед, вверх, в стороны, опускание; сгибание и разгибание; скрещивание перед грудью, разведение в стороны; отведение назад за спину; размахивание вперед-назад; хлопанье в ладоши перед собой, над головой; сжимание и разжимание пальцев, захватывание пальцами мелких предметов.

**Положения и движения ног:** ноги слегка расставлены, вместе; ходьба на месте, шаги вперед, в сторону; сгибание и разгибание одной ноги в колене (стоя на другой); приподнимание на носки; выставление вперед на пятку; шевеление пальцами, сгибание, разгибание стоп.

**Положения движения туловища:** стоя, сидя, лежа; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, выпрямление; сгибание и разгибание ног, сидя на полу; приседание с опорой; поднимание и опускание ног и рук, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Общеразвивающие упражнения выполняются с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба** парами, по кругу взявшись за руки; в прямом направлении, меняя направление, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед, в стороны; по наклонной доске, приподнятой одним концом от пола на 10—20 см, сходжение с нее; с перешагиванием через веревку, палку, положенную на пол или приподнятую на высоту 5—15 см от пола; вхождение на ящик высотой 10—15 см, сходжение с него; преодоление бугорков, канавок на участке.

**Бег** за воспитателем и от него; в разных направлениях (не наталкиваясь друг на друга); между двумя линиями (не наступая на них); догонять катящиеся предметы; непрерывный — 30—40 с; медленный — до 80 м.

**Прыжки** на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивание через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии; с места на двух ногах как можно дальше; спрыгивание с высоты 10—15 см.

**Ползание, лазанье:** проползание заданного расстояния; в вертикально стоящий обруч; подползание под веревку, скамейку; перелезание через валик, бревно; влезание на стремянку (высота 1—1,5 м) и сплезание с нее.

**Катание, бросание, ловля:** скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем; двумя и одной рукой; бросание двумя руками снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем; перебрасывание через ленту, натянутую на уровне груди ребенка; бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой.

### **Основные движения и другие действия в игровых ситуациях.**

**Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом:** «Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Собери колечки», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч (обруч)», «Принеси мяч», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеек», «Пройди по тропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку», «Кто тише», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Автомобиль», «Курочка-хохлатка», «Жуки» и др.

**Игры с подлезанием, ползанием:** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно», «Будь осторожен», «Котята», «Мишки идут по дороге», «Обезьянки» и др.

**Игры с катанием, бросанием, ловлей:** «Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Лови мяч», «Мяч в кругу», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше».

**Игры с подпрыгиванием, прыжками:** «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Попрыгай как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Поймай комара»,

«Через ручеек», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается», «Мой веселый, звонкий мяч», «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках».

**Игры на ориентировку в пространстве:** «Где звенит?», «Найди предмет (мишку, игрушку, зайку)».

**Игры с пением и разнообразными движениями:** «Зайка», «Поезд», «Флажок».

**Народные игры, забавы:** «Прятки», «Жмурки».

**Упражнения в организационных действиях:** построения в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Достаточная двигательная активность благотворно влияет на физическое развитие и здоровье ребенка. Для этого необходимо создать целесообразную предметно-игровую среду.

### **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей**

**3 - 4 лет**

**(II- младшая группа)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

Развитие умения 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;

Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

Обучение хвату за перекладину во время лазанья;

Закрепление умения ползать.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжатие, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

**Положения и движения ног:** вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

**Положения и движения туловища:** стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

### Упражнения в основных движениях

**Ходьба:** в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким подниманием коленей; мелкими и широкими шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

**Бег:** в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м); непрерывный (1—1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от максимальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

**Ползание, лазанье:** проползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

**Катание, бросание и ловля, метание:** катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

### Подвижные игры и игровые упражнения

**С ходьбой и бегом:** «Пройди — не задень», «Пройди — не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес»,

«Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай».

**С прыжками:** «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

**С бросанием и ловлей:** «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

**На ориентировку в пространстве:** «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

**Ритмические (танцевальные) движения:** воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка», см. с. 142).

**Упражнения в организованных действиях:** построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно)

нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступание на месте.

Игры и забавы: «По узкой дорожке», «Прокатись по кругу», игра в правила дорожного движения.

### **Формирование потребности в двигательной активности**

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцеброс, городки и др.), иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на машинах, велосипедах, ходьбы на лыжах и др.

Педагогическое руководство должно побуждать детей к активной деятельности, участию в разнообразных подвижных играх и упражнениях.

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

### 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4 - 5 лет (средняя группа)

Содержание образовательной области направлено на достижения целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

**Положения и движения рук:** вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

**Положения и движения ног:** вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.

**Положения и движения туловища:** стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны



вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

### Упражнения в основных движениях

**Ходьба:** в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; на носках, на пятках; с высоким подниманием коленей; мелкими и широкими шагами, «змейкой»; приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередованием ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук; сохранением равновесия на ограниченной, повышенной наклонной поверхности.

**Бег:** в колонне, по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки); на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5 м); непрерывный (1—1,5 мин); быстрый (на 10—30 м); со средней скоростью (50—60% от максимальной, 40—60 м); медленный по пересеченной местности (160—240 м).

**Ползание, лазанье:** проползание на четвереньках по прямой (6—10 м); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; с поворотом вправо-влево; на одной (правой, левой ноге); в длину с места; с короткой скакалкой (попытки); спрыгивание с высоты (15—30 см) на мат или в яму с песком.

**Катание, бросание и ловля, метание:** катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол и отскока; о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его; через препятствия; метание предметов в горизонтальную цель двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой. Прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

### Подвижные игры и игровые упражнения

**С ходьбой и бегом:** «Пройди — не задень», «Пройди — не упали», «Бегите к флажку», «Мыши и кот», «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Погремушки», «Не опоздай».

**С прыжками:** «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке».

**С ползанием, лазаньем:** «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Наседка и цыплята», «Котята и ребята», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки», «Перелет птиц».

**С бросанием и ловлей:** «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься верней», «Попади в цель», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в

круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Школа мяча».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

**Ритмические (танцевальные) движения:** воспитатель использует материал из раздела «Художественно-эстетическое развитие» («Музыка»).

**Упражнения в организованных действиях:** построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельное нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступанием на месте).

**Игры и забавы:** «По узкой дорожке», «Прокатись по кругу», игра в правила дорожного движения.

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

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной активности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

Приучать детей к самостоятельному использованию физкультурного инвентаря.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, инициативность, самостоятельность.

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Помещения детского сада (групповые, спортивный и музыкальный залы) должны быть оборудованы и обеспечивать двигательную активность детей, разные виды движений.

Площадка на участке детского сада должна быть оборудована для разных игр (в мяч, кегли, кольцеброс, городки и др.), иметь полосы препятствий, дорожки для бега, езды на машинах, велосипедах, ходьбы на лыжах и др..

Физические нагрузки должны быть разнообразными, недлительными по времени, умеренными по интенсивности и эмоциональной окраске.

Циклические движения (ходьба, бег, ползание, лазанье) благоприятны в этот возрастной период для развития координации. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по бревну, перешагивания и т.д.), что способствует их разностороннему развитию и укреплению. Это немаловажно для развития умения владеть своим телом, поддерживать нужную позу.

Для формирования двигательных действий целесообразно сочетание опосредованного и прямого обучения: целостное воспроизведение действий взрослыми и повторение их детьми, подготовительные и подводящие упражнения, словесные методы (объяснение, подсказка, указание), практическая поддержка и помощь.

Примерный двигательный режим для детей среднего дошкольного возраста определяют разные виды занятий физической культурой и особенности их организации.

#### **2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5 - 6 лет (старшая группа)**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

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

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

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

##### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

**Положения и движения рук:** вверх — в стороны, вниз — в стороны, к плечам; «в замок» вверх, вниз, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднятие, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

**Положения и движения ног:** пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге, на носках; многократное поднятие на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

**Положения и движения туловища:** стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно; упор-присев, упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног с обхватом коленей руками и выпрямление их; в положении лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка, перекаты, перевороты со спины на живот и обратно; в положении лежа на животе прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны.

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно использование разнообразных предметов, пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба в разных построениях** (в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге); обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; на наружной стороне стопы; перекатом с пятки на носок; в приседе, с выпадами; спиной вперед; в разном темпе; с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

**Бег в колонне по одному и по два;** с выбросом прямых ног вперед, забрасыванием голени назад; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; в сочетании

с другими движениями; с сохранением равновесия на одной ноге после остановки; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро; в среднем темпе (ориентируясь на воспитателя); непрерывный бег 1,5—3 мин; со средней скоростью 60—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 320—400 м по пересеченной местности; быстрый бег 10—20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом, со смещением обеих ног вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—40 прыжков (2—4 раза); на двух и на одной ноге, с продвижением вперед подскоки); боком вправо и влево, через линии, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; впрыгивание на предметы с места и с разбега; спрыгивание с них; прыжки в длину с места; в длину и в высоту с разбега; через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад; на двух ногах, с между скаками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—20 раз подряд); одной рукой (4—10 раз подряд); с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (8—10 раз); прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

**Ползание и лазанье:** ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, по веревочной лестнице; по канату, шесту.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

**С ходьбой и бегом:** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Догони свою пару», «Жмурки», «Два мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Перенеси предметы», «Ловишка, ноги от земли», «Третий лишний», «Краски», «Снежная карусель», «Белые медведи».

**С прыжками:** «Кто лучше прыгнет?», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Классы», «Кузнечики», «Чехарда».

**С ползанием, лазаньем:** «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**С метанием, бросанием, ловлей:** «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Стоп», «Кого называли, тот ловит», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Играй, но мяч не теряй», «Школа мяча», «Серсо», «Бабки», «Кольцеброс», «Летающие тарелки», «Забей в ворота», «Закати в лунку».

**Игры-эстафеты:** «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто скорее», «Посадка картофеля».

Игры-забавы: «Веребочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами», «Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Пройди на ходулях», «Перетягивание каната» и др.

### Спортивные игры

**Городки:** бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; умение выбивать городки при разном их расположении с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м), с возможно меньшим количеством бит.

**Баскетбол:** передача мяча друг другу двумя руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения; освоение игры по упрощенным правилам.

### Учебно-тематический план

| № занятия                                                                   | Тема занятия  | Обучение элементам техники движений с мячом                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – 4                                                                       | Диагностика   |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1 модуль – освоение и совершенствование элементов техники баскетбола</b> |               |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 – 9                                                                       | Основы знаний | 1. Знакомство с историей игры в баскетбол. Крымские баскетбольные команды.<br>2. Правила техники безопасности при работе с мячом.<br>3. Ведение мяча в движении.<br>4. «Играй, играй, мяч не роняй».<br>5. Перебрасывание мяча в парах. |

|         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 – 13 | Стойка Баскетболиста               | 1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами.<br>2. Остановки двумя ногами, повороты.<br>3. Упражнения для формирования «чувства мяча».<br>4. Подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу».                                                                              |
| 14 – 16 | Упражнения и игры с ловлей мяча    | 1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя.<br>2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.<br>Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.<br>3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Обгони мяч». |
| 17 – 19 | Упражнения и игры с передачей мяча | 1. Передача мяча двумя руками от груди.<br>2. Передача мяча двумя руками при движении парами.<br>3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.<br>4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок».                                                        |
| 20 – 21 | Упражнения и игры с ведением мяча  | 1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.<br>2. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой.<br>3. Ведение мяча, изменяя направление движения.<br>4. Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя».                                                               |
| 22 – 24 | Упражнения и игры с ведением мяча  | 1. Ведение мяча, изменяя скорость движения.<br>2. Ведение мяча, остановка и передача мяча.<br>3. Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди».                                                                                                                                                |
| 25 – 26 | Упражнения и игры с ведением мяча  | 1. Ведение мяча при противодействии противника.<br>2. Ведение мяча, остановка и передача мяча.<br>3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров».                                                                                                                                      |

|         |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 – 29 | Подготовит<br>ельные<br>упражнения<br>к броскам в<br>корзину      | 1. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 – 2,5 м), снизу, сверху, из-за головы.<br>2. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.<br>3. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.<br>4. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «Точно в цель». |
| 30 – 34 | Упражнения<br>и игры с<br>бросками<br>мяча в<br>корзину           | 1. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.<br>2. Бросок мяча в корзину после ведения.<br>3. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.<br>4. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану».                                                                                                         |
| 35 – 38 | Игры и<br>упражнения<br>в ловле,<br>передаче и<br>ведении<br>мяча | 1. Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».<br>2. Сочетание действий:<br>- ловли – бросков<br>- ведения – бросков<br>- ловли – ведения<br>- ведения – передачи<br>3. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон».                                                                                                    |
| 39 – 42 | Учебная<br>игра<br>Мини-<br>баскетбол                             | 1. Правила игры для дошкольников:<br>- цель игры<br>- участники, судейство<br>- время игры<br>- счет игры<br>- правило замены<br>- выход мяча из игры<br>- перемещение с мячом<br>- правила поведения во время игры<br>- нарушения и наказания за них.                                                                              |
| 43 – 45 | Учебная<br>игра                                                   | Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                                |
| 46 – 50 | Учебная<br>игра                                                   | Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу. Игра с привлечением родителей.                                                                                                                                                                                                                                               |

*Футбол:* передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3—4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.

*Бадминтон:* умение правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; свободное передвижение по площадке, с отбиванием волана.

*Настольный теннис:* умение держать ракетку правильно; выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбрасывание и ловля мяча одной рукой, удары мяча ракеткой об пол, о стену и т.д.); отбивание мяча ракеткой после отскока от стола.

*Ритмические (танцевальные) движения:* используются движения из раздела «Содержание психолого-педагогической работы», выполняемые с музыкальным сопровождением, а также из раздела «Движения под музыку».

*Упражнения в построении и перестроении:* построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевороты на месте налево, направо переступанием, в движении — на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед: I в шеренге, в кругу — на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в 3 колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из 1 шеренги в 2; из 1 круга — в 2; остановка после ходьбы.

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

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

#### **2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6 - 7 лет (подготовительная группа)**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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



Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Движения головы:** наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

**Положения и движения рук:** вверх — в стороны, вниз — в стороны, к плечам; «в замок» вверх, вниз, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; одно- и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

**Положения и движения ног:** пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге, на носках; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

**Положения и движения туловища:** стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно; упор-присев, упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног с обхватом коленей руками и выпрямление их; в положении лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка, перекаты, перевороты со спины на живот и обратно; в положении лежа на животе прогибание и приподнимание плеч с разведением рук в стороны.

При выполнении общеразвивающих упражнений целесообразно использование разнообразных предметов, пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

### **Упражнения в основных движениях**

**Ходьба в разных построениях** (в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге); обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; на наружной стороне стопы; перекатом с пятки на носок; в приседе, с выпадами; спиной вперед; в разном темпе; с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

**Бег в колонне по одному и по два;** с выбросом прямых ног вперед, забрасыванием голени назад; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; в сочетании

с другими движениями; с сохранением равновесия на одной ноге после остановки; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро; в среднем темпе (ориентируясь на воспитателя); непрерывный бег 1,5—3 мин; со средней скоростью 60—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 320—400 м по пересеченной местности; быстрый бег 10—20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом, со смещением обеих ног вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—40 прыжков (2—4 раза); на двух и на одной ноге, с продвижением вперед подскоки); боком вправо и влево, через линии, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; выпрыгивание на предметы с места и с разбега; спрыгивание с них; прыжки в длину с места; в длину и в высоту с разбега; через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—20 раз подряд); одной рукой (4—10 раз подряд); с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (8—10 раз); прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

**Ползание и лазанье:** ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, по веревочной лестнице; по канату, шесту.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

*С ходьбой и бегом:* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Догони свою пару», «Жмурки», «Два мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Перенеси предметы», «Ловишка, ноги от земли», «Третий лишний», «Краски», «Снежная карусель», «Белые медведи».

*С прыжками:* «Кто лучше прыгнет?», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Классы», «Кузнечики», «Чехарда».

*С ползанием, лазаньем:* «Кто скорее до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*С метанием, бросанием, ловлей:* «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Стоп», «Кого называли, тот ловит», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Играй, но мяч не теряй», «Школа мяча», «Серсо», «Бабки», «Кольцеброс», «Летающие тарелки», «Забей в ворота», «Закати в лунку».

*Игры-эстафеты:* «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто скорее», «Посадка картофеля».

*Игры-забавы:* «Веребочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами», «Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Пройди на ходулях», «Перетягивание каната» и др.

### Спортивные игры

*Городки:* бросание биты с боку, от плеча при правильном исходном положении; умение выбивать городки при разном их расположении с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м), с возможно меньшим количеством бит.

*Баскетбол:* передача мяча друг другу двумя руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения; освоение игры по упрощенным правилам.

### Учебно-тематический план

| № занятия                                                                   | Тема занятия                       | Обучение элементам техники движений с Мячом                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – 4                                                                       | Диагностика                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>1 модуль – освоение и совершенствование элементов техники баскетбола</b> |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5 – 9                                                                       | Основы знаний                      | 1. Знакомство с историей игры в баскетбол. Крымские баскетбольные команды.<br>2. Правила техники безопасности при работе с мячом.<br>3. Ведение мяча в движении.<br>4. «Играй, играй, мяч не роняй».<br>5. Перебрасывание мяча в парах.                                                             |
| 10 – 13                                                                     | Стойка Баскетболиста               | 1. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами.<br>2. Остановки двумя ногами, повороты.<br>3. Упражнения для формирования «чувства мяча».<br>4. Подвижные игры: «Мячи разные несем», «Собачка», «Мяч по кругу».                                                                              |
| 14 – 16                                                                     | Упражнения и игры с ловлей мяча    | 1. Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками из положения стоя.<br>2. Удары мяча в пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.<br>Удары мяча в пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.<br>3. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Обгони мяч». |
| 17 – 19                                                                     | Упражнения и игры с передачей мяча | 1. Передача мяча двумя руками от груди.<br>2. Передача мяча двумя руками при движении парами.<br>3. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.<br>4. Подвижные игры: «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок».                                                        |

|         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 – 21 | Упражнения и игры с ведением мяча                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.</li> <li>2. Ведение мяча вокруг себя попеременно правой и левой рукой.</li> <li>3. Ведение мяча, изменяя направление движения.</li> <li>4. Подвижные игры: «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя».</li> </ol>                                                                                               |
| 22 – 24 | Упражнения и игры с ведением мяча                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча, изменяя скорость движения.</li> <li>2. Ведение мяча, остановка и передача мяча.</li> <li>3. Подвижные игры: «Ловец с мячом», «Быстро мяч веди».</li> </ol>                                                                                                                                                                                      |
| 25 – 26 | Упражнения и игры с ведением мяча                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча при противодействии противника.</li> <li>2. Ведение мяча, остановка и передача мяча.</li> <li>3. Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вызов номеров».</li> </ol>                                                                                                                                                                            |
| 27 – 29 | Подготовительные упражнения к броскам в корзину    | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2 – 2,5 м), снизу, сверху, из-за головы.</li> <li>6. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.</li> <li>7. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</li> <li>8. Подвижные игры: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «Точно в цель».</li> </ol> |
| 30 – 34 | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину        | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</li> <li>6. Бросок мяча в корзину после ведения.</li> <li>7. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.</li> <li>4. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану».</li> </ol>                                                                                                         |
| 35 – 38 | Игры и упражнения в ловле, передаче и ведении мяча | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».</li> <li>4. Сочетание действий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловли – бросков</li> <li>- ведения – бросков</li> <li>- ловли – ведения</li> <li>- ведения – передачи</li> </ul> </li> <li>3. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Смена сторон».</li> </ol>                                        |
| 39 – 42 | Учебная игра Мини-баскетбол                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры для дошкольников: <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель игры</li> <li>- участники, судейство</li> <li>- время игры</li> <li>- счет игры</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                           |

|         |              |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правило замены</li> <li>- выход мяча из игры</li> <li>- перемещение с мячом</li> <li>- правила поведения во время игры</li> <li>- нарушения и наказания за них.</li> </ul> |
| 43 – 45 | Учебная игра | Закрепление правил игры в баскетбол, совершенствование элементов техники баскетбола.                                                                                                                                |
| 46 – 50 | Учебная игра | Соревнования между двумя командами по мини-баскетболу. Игра с привлечением родителей.                                                                                                                               |

*Футбол:* передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3—4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.

*Бадминтон:* умение правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; свободное передвижение по площадке, с отбиванием волана.

*Настольный теннис:* умение держать ракетку правильно; выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом (подбрасывание и ловля мяча одной рукой, удары мяча ракеткой об пол, о стену и т.д.); отбивание мяча ракеткой после отскока от стола.

*Ритмические (танцевальные) движения:* используются движения из раздела «Содержание психолого-педагогической работы», выполняемые с музыкальным сопровождением, а также из раздела «Движения под музыку».

*Упражнения в построении и перестроении:* построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевороты на месте налево, направо переступанием, в движении — на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед: I в шеренге, в кругу — на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в 3 колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из 1 шеренги в 2; из 1 круга — в 2; остановка после ходьбы.

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

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

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

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

## 2.2. Методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *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.

2. 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.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, 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 ребёнка;

- *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 занятий 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.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время

прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.3. Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

### **2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую

направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам

| Виды<br>двигательной<br>активности в<br>режиме<br>дня      | Возрастные группы / временные отрезки (мин)                                                                                                  |                                               |                                               |                                               |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                            | I-II Младшая<br>группа                                                                                                                       | Средняя<br>группа                             | Старшая<br>группа                             | Подготовительная группа                       |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей          | Ежедневно<br>3-5 мин                                                                                                                         | Ежедневно<br>5-7 мин                          | Ежедневно<br>7-10 мин                         | Ежедневно<br>10-12 мин                        |
| 2. Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно<br>5-6 мин                                                                                                                         | Ежедневно<br>6- 8мин                          | Ежедневно<br>8-10 мин                         | Ежедневно<br>10-12 мин                        |
| 3.Физкультурные занятия                                    | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 10 - 15 мин                                                                                           | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин |
| 5. Физкультминутки (в середине статистического занятия)    | Ежедневно<br>2-3 мин                                                                                                                         | Ежедневно<br>2-3 мин                          | Ежедневно<br>2-3 мин                          | Ежедневно<br>2-3 мин                          |
| 6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями | Ежедневно<br>3 мин                                                                                                                           | Ежедневно<br>3 мин                            | Ежедневно<br>5 мин                            | Ежедневно<br>5 мин                            |
| 7. Гимнастика после сна                                    | Ежедневно<br>6 мин                                                                                                                           | Ежедневно<br>8 мин                            | Ежедневно до 10 мин                           | Ежедневно до 10 мин                           |
| 8. Спортивный праздник                                     | 2 раза в год<br>20 мин                                                                                                                       | 2 раза в год<br>20 мин                        | 2 раза в год<br>30 мин                        | 2 раза в год<br>35 мин                        |
| Итого в день                                               | Не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности                                                                                  |                                               |                                               |                                               |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей            | Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей.<br><br>Проводится под руководством воспитателя. |                                               |                                               |                                               |



- Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года
- Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю
- Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.

## **2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Что бы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинноследственные и родовидовые отношения.

### **Основные приоритеты совместного с родителями развития ребенка дошкольного возраста:**

Развитие детской любознательности;

Развитие связной речи;

Развитие самостоятельной игровой деятельности детей;

Установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений;

Воспитание уверенности, инициативности дошкольников в детской деятельности и общении с взрослыми и сверстниками.

## 2.6 Содержание взаимодействия с семьей по направлениям развития ребенка

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие | <p>Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.</p> <p>Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).</p> <p>Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.</p> <p>Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.</p> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Предметно - развивающая среда физкультурного зала:

*Для общеразвивающих упражнений:*

1. Маты
2. Скакалки.
3. Кольца.
4. Обручи разных размеров.
5. Мячи.
6. Платочки.
7. Флажки.
8. Гантели.
9. Кубики разных размеров.
10. Гимнастические палки.

*Для проведения основных видов движений:*

1. Мишени для метания в цель.
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические лестницы
4. Коврики со следочками.
5. Мягкий модуль из 7 частей.
6. Мешочки для метания.
7. Кочки «ежики» для профилактики плоскостопия.
8. Маты.

*Для проведения подвижных игр и игр-эстафет:*

1. Игра «Кольцеброс».
2. Игра «Боулинг».
3. Игра «Сбей кеглю».

#### 3.2. Формы и методы оздоровления детей.

|    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"><li>• щадящий режим в адаптационный период;</li><li>• гибкий режим;</li><li>• организация микроклимата;</li><li>• определение оптимальной нагрузки.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2. | Организация двигательного режима   | <ul style="list-style-type: none"><li>• утренняя гимнастика;</li><li>• физкультурные занятия;</li><li>• подвижные игры;</li><li>• профилактическая гимнастика;</li><li>• спортивные игры;</li><li>• занятия в спортивных кружках;</li><li>• прогулки;</li><li>• гимнастика после дневного сна;</li><li>• музыкально-ритмические занятия;</li><li>• занятия по плаванию;</li><li>• оздоровительный бег;</li><li>• походы;</li><li>• дозированная ходьба;</li><li>• корригирующая гимнастика.</li></ul> |

|    |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный и общий душ;</li> <li>• посещение бассейна;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• гидроаэробика;</li> <li>• контрастное обливание ног.</li> </ul>     |
| 4. | Свето-воздушные ванны            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима;</li> </ul>                                                         |
| 5. | Активный отдых                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>                                                                                                |
| 6. | Музыкальная терапия              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкально-театральная деятельность;</li> <li>• хоровое пение.</li> </ul>                                                                      |
| 7. | Спецзакаливание                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>                                                             |
| 8. | Пропаганда ЗОЖ                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед;</li> <li>• спец. занятия;</li> <li>• периодическая печать.</li> </ul>                                                                                                             |
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>• игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• релаксация</li> </ul> |

### 3.3 Физкультурно-оздоровительная работа

| Содержание работы                                                           | Ответственный    | Срок                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| <i>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</i>                                               |                  |                           |
| Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам | Ежемесячно       | Инструктор по физкультуре |
| Подбор методик для разных возрастных групп                                  | 1-й квартал      | Инструктор по физкультуре |
| Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп          | Ежемесячно       | Инструктор по физкультуре |
| <i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</i>                                  |                  |                           |
| Антропометрия                                                               | Сентябрь, апрель | Медицинская сестра        |

|                                                                                                             |                  |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
| Уточнение списка детей по группам здоровья                                                                  | Сентябрь         | Медицинская сестра                                            |
| Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур                                | По плану         | Заведующий ДОУ, медицинская сестра, инструктор по физкультуре |
| Проведение мониторинга по физическому развитию                                                              | Сентябрь, Май    | Инструктор по физкультуре, воспитатель                        |
| <b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>                                                              |                  |                                                               |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении                                          | В течение года   | Инструктор по физкультуре                                     |
| Физкультурные занятия                                                                                       | По плану         | Инструктор по физкультуре                                     |
| Проведение физкультминуток                                                                                  | По мере необход. | Воспитатели                                                   |
| Проведение гимнастики после сна                                                                             | В течение года   | Воспитатели                                                   |
| Проведение закаливающих мероприятий                                                                         | В течение года   | Воспитатели, медицинская сестра                               |
| <b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>                                                                       |                  |                                                               |
| Проведение для здоровья                                                                                     | 1 раз в квартал  | Инструктор по физкультуре                                     |
| Участие в спортивных мероприятиях                                                                           | По плану         | Инструктор по физкультуре                                     |
| Проведение физкультурных досугов                                                                            | 1 раз в месяц    | Инструктор по физкультуре, воспитатели.                       |
| Проведение физкультурных праздников                                                                         | 2 раза в год     | Инструктор по физкультуре, воспитатели.                       |
| Оборудование спортивных уголков в группах                                                                   | В течение года   | Инструктор по физкультуре, воспитатели.                       |
| <b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>                                                                 |                  |                                                               |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья | В течение года   | Заведующий ДОУ, Инструктор по физкультуре, воспитатели.       |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей                                                | В течение года   | Инструктор по физкультуре                                     |

### 3.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

**График проведения оценки физических качеств**

| Неделя   | Занятия   | Физические качества | Возраст                                             |              |           |            |
|----------|-----------|---------------------|-----------------------------------------------------|--------------|-----------|------------|
|          |           |                     | 3-4 года                                            | 4 -5 лет     | 5-6 лет   | 6-7 лет    |
| 3 неделя | 5 занятие | Быстрота            | Бег 10 м.                                           | Бег 20 м.    | Бег 30 м. | Бег 30 м.  |
|          | 6 занятие | Сила                | Метание правой, левой рукой. (м)                    |              |           |            |
|          |           | Гибкость            | Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу. |              |           |            |
| 4 неделя | 7 занятие | Ловкость            | Челночный бег 3х10м                                 |              |           |            |
|          | 8 занятие | Выносливость        | Бег 60м.                                            | Бег на 90 м. | Бег 120 м | Бег 150 м. |

### **ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ**

#### **1. БЕГ 10 м.;20 м.;30 м.**

**Обоснование.** Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

**Техника измерения.**

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

#### **2. Метание мешочков: правой, левой рукой(м).**

**Обоснование.** Среди многих тестов силового характера бросок метание мешочков наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

**Техника измерения.**

1. Чертится разметка от 0 до 10м.
2. К нулевой отметке, где лежат два мешочка, приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на неё тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска вес туловища переносят на левую ногу.  
При метании предмета левой рукой, выполняем всё наоборот.
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

#### **3. ГИБКОСТЬ**

**Обоснование.** Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

**Техника измерения.**

Исходное положение сед на полу ноги врозь на ширине плеч.

Разметка: «-1», «0», «+ 15».

Пятки находятся на нулевой отметке.

Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

#### **4. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10 м.**

**Обоснование.** Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

##### **Техника измерения.**

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.

2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «марш» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3х10м).

3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «марш» и перенести как можно быстрее кубики».

4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

#### **5. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (60м, 90м, 120м, 150м).**

**Обоснование.** Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

##### **Техника измерения.**

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.

3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

### **3.5 Учебный план группы**

#### **Продолжительность непосредственно образовательной деятельности воспитанников:**

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не должен превышать 30 и 40 минут соответственно; в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

для детей 2-3 лет – не более 10 минут;

для детей 3-4 лет - не более 15 минут;

для детей 4-5 лет - не более 20 минут;

для детей 5-6 лет - не более 25 минут;

для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично МБДОУ организует

непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей

на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества видов непосредственно образовательной деятельности на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка. Часы непосредственно образовательной деятельности по кружковой работе входят в объем максимально допустимой нагрузки.

**Основная цель психолого-педагогического процесса ДООУ:** реализация воспитательной, образовательной и оздоровительной системы, направленной на осуществление комплексного подхода в воспитании и развитии личности ребенка, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, воспитание художественно-эстетического отношения к окружающей действительности (через все источники художественно-эстетического воспитания, игровую деятельность), подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **3.6 Двигательный режим**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- До 10 мин. - 1-я младшая группа
- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная группа

#### **Из них вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1,5 мин. - 1-я и 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная группа.

#### **Разминка:**

- 1,5 мин. – 1-я и 2-я младшая группа,
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 мин.- 1-я и 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа,
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

- 1 мин. – 1-я и 2-я младшая группа, так же средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под



строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

### 3.7 РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

| Группы                  | Дни недели         |    |                    |    |                    |
|-------------------------|--------------------|----|--------------------|----|--------------------|
|                         | ПН                 | ВТ | СР                 | ЧТ | ПТ                 |
| <b>I-младшая</b>        | <b>8.50-9.00</b>   |    | <b>8.50-9.00</b>   |    | <b>8.50-9.00</b>   |
| <b>II-младшая</b>       | <b>9.00-9.15</b>   |    | <b>9.00-9.15</b>   |    | <b>9.00-9.15</b>   |
| <b>Средняя</b>          | <b>9.25-9.45</b>   |    | <b>9.25-9.45</b>   |    | <b>9.25-9.45</b>   |
| <b>Старшая</b>          | <b>9.55-10.20</b>  |    | <b>9.55-10.20</b>  |    | <b>9.55-10.20</b>  |
| <b>Подготовительная</b> | <b>10.30-11.00</b> |    | <b>10.30-11.00</b> |    | <b>10.30-11.00</b> |

### 3.8 Программно-методический комплекс образовательного процесса

| Автор                                       | Название                                                                            | Издательство                                                                                            | год изд. |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Пензулаева Л.И.                             | Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа                         | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2012     |
| Пензулаева Л.И.                             | Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС.                           | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2015     |
| Пензулаева Л.И.                             | Физическая культура в детском саду. Средняя группа                                  | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2010     |
| Пензулаева Л.И.                             | Физическая культура в детском саду. Старшая группа. ФГОС.                           | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2014     |
| Пензулаева Л.И.                             | Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.                               | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2010     |
| Пензулаева Л.И.                             | Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. ФГОС.                  | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2015     |
| Пензулаева Л.И.                             | Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа                         | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2011     |
| Пензулаева Л.И.                             | Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2015     |
| Пензулаева Л.И.                             | Оздоровительная гимнастика                                                          | Москва                                                                                                  | 2010     |
| Степаненкова Э.Я.                           | Методика проведения подвижных игр                                                   | М.Мозаика-Синтез                                                                                        | 2009     |
|                                             | Сборник методических разработок                                                     | Саратов                                                                                                 | 2010     |
| Синягина Н.Ю.<br>Кузнецова И.В.             | Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения      | Москва<br>«Новый учебник»                                                                               | 2003     |
| Лайзане С. Я.                               | Физическая культура для малышей (2-3 года)                                          | Пособие для воспитателя дет. сада.<br>«Просвещение»,                                                    | 1978.    |
| Мамонов С.Н.<br>Гуза Н. А.<br>Огаркова А.В. | «Наш весёлый Крымский мяч» (5-7 лет)                                                | Ученый совет ГБОУ ДПО РК «Крымский республиканский институт постдипломного педагогического образования» | 2017     |