

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Галанинский д/сад
Л.Г. Белова



Рабочая программа по физической культуре в соответствии с ФГОС ДО

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Цели и задачи реализации ООП ДО;
 - 1.2. Принципы и подходы к формированию ООП ДО;
 - 1.3. Значимые для разработки и реализации ООП ДО характеристики.
2. Планируемые результаты освоения ООП ДО.
 - 2.1. Целевые ориентиры образования.
 - 2.2. Возможные результаты освоения ООП ДО.
 - 2.3. Система оценки результатов освоения ООП ДО.

1. Пояснительная записка.

1.1. Основные цели и задачи.

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.).

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления:

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ);

- **Физическая культура:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности (ДА), способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

1.2. Принципы и подходы к формированию ООП ДО.

Программа соответствует следующим принципам:

- Развивающего образования (развитие ребенка);
- Научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (решает поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- Единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей (ОО);
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках ООД, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования (ДО);
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Допускается 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.

1.3.Значимые для разработки и реализации ООП ДО характеристики.

Программа рассчитана для детей 4-7 лет (средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

У детей 4-5 лет **двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.** Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего возраста совершенствуется ориентация в пространстве. В среднем возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Интерес вызывает ритмическая структура речи, рифмы. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.** Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.**

Дети шестого года жизни начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты. Связанные с субординацией ролевого поведения.

Группы здоровья детей по группам

Группа	Основная группа(физ-ая)	1 группа	2 группа	3 группа
Средняя гр.	16			
Старшая гр.	14			
Подгот. Гр.	16			
Итого	46			

Состав групп

Группа	Девочки	Мальчики
Средняя гр.	8	8
Старшая гр.	8	6
Подгот. Гр.	9	7
Итого	25	21

Возрастной состав групп (на 01.03.17г.)

Группа	3года	4года	5лет	6лет	7лет
Средняя гр.		16			
Старшая гр.			13		
Подгот. Гр.				16	
Итого					

2. Планируемые результаты освоения ООП ДО.

2.1. Целевые ориентиры образования.

Требования Стандарта к результатам освоения ООП ДО представлены в виде **целевых ориентиров** дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в РФ, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения ООП ДО в виде **целевых ориентиров**.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию (умение человека сочувствовать и понимать окружающих.) по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятным другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, 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 со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- 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.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных его формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

2.2. Возможные результаты освоения ООП ДО.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигаются следующие результаты:

Принимает правильное исходное положение (ИП) при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шестилетнему возрасту:

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по г/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 на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр (СИ): городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семилетнему возрасту:

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 ИП, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 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 ФУ из разных ИП четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

2.3. Система оценки результатов освоения ООП ДО.

В ходе работы выстраивается индивидуальная траектория развития каждого ребенка. Для этого подобран инструментарий оценки физической подготовленности детей в виде тестов.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Формы, способы, методы и средства реализации ООП ДО.
2. Содержание психолого-педагогической работы.

1. Формы, способы, методы и средства реализации ООП ДО.

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- Обеспечение эмоционального благополучия детей;
- Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- Развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей рекомендуется:

- Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии (осознанное сопереживание) к другим людям;
- Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- Обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов, и включить членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- Обучать детей правилам безопасности;

- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Развитие физических качеств у дошкольников

Психофизические качества	Направленность	Физические упражнения
1	2	3
Быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Повышение работоспособности организма	- упр-я с ускорением, на скорость, с изменением темпа; - скоростно-силовые упр-я: прыжки, метание; - бег из усложненных положений (и.п.); - подвижные игры
Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения	Развитие крупных мышечных групп; повышение работоспособности сердечнососудистой системы	- ОРУ с предметами; - упр-я с повышенной сопротивляемостью: с набивными мячами, в парных упр-х; - бег на 30 м; - метание на дальность; - прыжки (спрыгивание, прыжок вверх из приседа, на месте, с продвижением); - ползание по-пластунски
Выносливость – способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в	Укрепление сердечнососудистой, дыхательной систем; - повышение работоспособности	- ходьба; - бег в среднем и медленном темпе продолжительное время; - лазанье; - эстафеты, игровые задания

течение продолжительного времени	организма; - формирование волевых качеств	
<i>Ловкость</i> – способность справляться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво	<p>Развитие крупных мышечных групп, телесной ловкости.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Формирование согласованных действий.</p> <p>Развитие «ручной» ловкости</p>	<p>Физические упр-я в основных движениях: ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий.</p> <p>Изменение скорости и темпа выполнения упр-ий; изменение направления движения; необычные и.п.; смена способов выполнения движения.</p> <p>Ходьба по ограниченной поверхности, «школа мяча»; - совместные упр-я в парах, небольшими группами (с мячом, шестами).</p> <p>ОРУ с предметами различной формы, массы, объема; «школа мяча», пальчиковая гимнастика.</p> <p>Построение, перестроение.</p> <p>Подвижные игры</p>

2. Содержание психолого-педагогической работы.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть ч/з предметы. Учить перелезть с одного пролета г/стенки на другой (вправо, влево).

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Основные движения:

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

Упражнения в равновесии. Ходьба м/ду линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1.5-3 см), по доске, г/скамейке, бревну (с перешагиванием ч/з предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, ч/з набивной мяч (поочередно ч/з 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (м/ду предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5.5-6 секунд; к концу года).

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу м/ду предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой ч/з препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5-2 м.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых. Разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на

носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения:

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по г/стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке г/скамейки, веревке (диаметр 1.5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по г/скамейке, с перешагиванием ч/з набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с

ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. бег на скорость: 20 м примерно за 5-5.5 секунды (к концу года – 30 м за 7.5 – 8.5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком. Приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой м\ду предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием ч/з препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по г/скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Переползание ч/з несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по г/стенке (высота 2.5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание м\ду рейками.

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение ФУ под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к г/стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, 3 положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из ИП лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног; приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на г/скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения:

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное ИП. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры:

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной ДД.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет г/стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

Развивать интерес к СИ и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перешагиванием ч/з ленточку. Ходьба по узкой рейке г/скамейки, по веревке (диаметр 1.5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный. На носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных ИП, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. бег на скорость: 30 м примерно за 6.5-7.5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым м/ду ног мешочком с песком. Прыжки ч/з 6-8 набивных мячей последовательно ч/з каждый; на одной ноге ч/з линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). прыжки ч/з короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки ч/з длинную скакалку по одному, парами, прыжки ч/з большой обруч (как ч/з скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке,

продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; $\frac{1}{3}$ сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение ФУ под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги $\frac{1}{3}$ скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться,

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

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

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

Спортивные упражнения.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой, спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку от плеча, занимая правильное ИП. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Материально-техническое обеспечение (УМК, оборудование, оснащение(предметы)).
2. Режим работы с/зала.
3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Методические пособия:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368с.
2. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
3. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
7. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. (Конструктор образовательной программы).
8. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с. (Конструктор образовательной программы).
9. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.
10. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 48 с.
11. (Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я.Степаненкова.)
12. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий, спортивные игры /авт.-сост. О.М.Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.

13. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. / Автор-сост. Н.И.Еременко. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
14. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. – Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства, 1997. – 80 с.
15. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 112 с.
16. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2006. – 176 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
17. Современные технологии обучения дошкольников / авт.-сост. Е.В.Михеева. – Волгоград: Учитель, 2013. – 223 с.
18. Горькова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с. – (Методическая библиотека).
19. Развитие творческих способностей детей дошкольного возраста на уроках ритмики: Методические рекомендации. – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 40 с.
20. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. – М.: Новая школа, 1993. – 112 с.
21. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с. (Здоровый малыш).
22. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. / Авт.-сост. Глебова С.В. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007 – 111 с.
23. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 96 с.
24. Газман О.С., Харитонова Н.Е. В школу – с игрой: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 96 с.
25. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе: Пособие для учителей. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1983. – 160 с.

26. Кирилова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.; ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 80 с.
27. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ/ К.К.Утробина. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 152 с. : ил.
28. **Взаимодействие** детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей/ авт.-сост. Т.В.Гулидова, Н.А.Осипова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 63 с.

Наглядно-дидактические пособия:

1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».

Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах

Младшая и средняя группы

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Контрольные занятия.

Старшая группа

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Контрольные занятия.
5. Соревнования.
6. Занятия-тренировки по ОФП (организации физической профилактики).
Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.

Подготовительная группа

1. Классические.
2. Двигательные рассказы.
3. Сюжетно-игровые.
4. Контрольные занятия.
5. Соревнования.
6. Занятия-тренировки по ОФП (организации физической профилактики).
Введение в занятие приемов точечного массажа, ЛФК (лечебно-физкультурного комплекса), релаксации.
7. Занятия-тренировки, походы в парк. Экскурсии-тренировки в ФОК (физкультурно-оздоровительном комплексе).
8. Посещение спортзала, спортивной площадки школы.

Алгоритм классического занятия по ф/к в д/с

1. Вводная часть:

- а) корригирующая ходьба;
- б) различные виды ходьбы;
- в) построения и перестроения;
- г) повороты;
- д) различные виды бега;
- е) упр-я в равновесии.

2. Основная часть.

1. ОРУ с предметами и без них:

- а) ритмические упр-я;
- б) упр-я-имитации;
- в) упр-е-«азбука»;
- г) элементы йоги.

2. Основные виды движений:

- а) метание;
- б) лазание;
- в) прыжки;
- г) равновесие;
- д) подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- а) различные виды ходьбы;
- б) упр-я на восстановление дыхания;
- в) м/подвижные развивающие игры;
- г) игры на РТВ (развитие творческого воображения);
- д) телесно-тренировочные упр-я;
- е) дыхательные упр-я с элементами йоги;
- ж) хоровод.

Алгоритм классического занятия по ф/к в д/с

2. Вводная часть:

- а) корригирующая ходьба;
- б) различные виды ходьбы;
- в) построения и перестроения;
- г) повороты;
- д) различные виды бега;
- е) упр-я в равновесии.

2. Основная часть.

1. ОРУ с предметами и без них:

- а) ритмические упр-я;
- б) упр-я-имитации;
- в) упр-е-«азбука»;
- г) элементы йоги.

2. Основные виды движений:

- а) метание;
- б) лазание;
- в) прыжки;
- г) равновесие;
- д) подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- а) различные виды ходьбы;
- б) упр-я на восстановление дыхания;
- в) м/подвижные развивающие игры;
- г) игры на РТВ (развитие творческого воображения);
- д) телесно-тренировочные упр-я;
- е) дыхательные упр-я с элементами йоги;
- ж) хоровод.

2. Режим работы с/зала.

Физкультурные занятия

Группа	Вторник	Четверг	Пятница
Средняя гр.	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Старшая гр.	9.30 – 9.55	9.30 – 9.55	9.30 – 9.55
Подгот. гр.	10.05 – 10.35	10.05 – 10.35	10.05 – 10.35

Активный отдых

Виды занятий	Ср.гр.	Ст.гр.	Подг.гр.
Физкультурный досуг	1-я пятница месяца 16.00 – 16.20	2-я пятница месяца 16.00 – 16.30	3-я пятница месяца 15.50 – 16.30
Физкультурный праздник	1. «Здоровье дарит Айболит» (октябрь) 2.«Веселые старты» (февраль) (до 45 мин)	1.«Зимние состязания» (декабрь) 2.«Веселые старты» (апрель) (до 60 мин)	1. «Спорт, спорт, спорт» (ноябрь) 2. «Игры-соревнования» (март) (до 60 мин)
День здоровья	Сентябрь Декабрь Март	Ноябрь Январь Май	Октябрь Февраль Апрель
Кружок «Здоровей-ка»			Пятница 15.50 – 16.20

3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к ПИ. В ходе ПИ, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна представлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для ДА).