

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 14

КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Адрес: 400112, Россия, Волгоград, б-р им. Энгельса, 6

тел./факс 67-80-62, тел. 67-72-87

ИНН/КПП 3448033364/344801001

ОГРН 1043400542041

**Согласовано**

на Педагогическом Совете

МОУ Центра развития ребенка № 14

Протокол № 1

от 30.08.2018г.



**Утверждено**

заведующий МОУ Центра

развития ребенка № 14

Т.Ф. Решетникова

Приказ № 204-ОД от 30.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по образовательной области**  
**«Физическое развитие»**  
**для детей от 3 до 7 лет**

Инструктор по физ. культуре:  
Летенко Т.А.

Волгоград, 2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Целевой раздел Программы:**

- 1.1 Пояснительная записка:
- 1.2. Цели и задачи РПГ в соответствии с ФГОС ДО.
- 1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.
- 1.4.. Целевые ориентиры освоения программы у детей на этапе завершения дошкольного образования.
- 1.5. Используемые парциальные программы.

### **2. Содержательный раздел Программы:**

- 2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие».
- 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

### **3. Организационный раздел Программы:**

- 3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса.
- 3.2. Структура физкультурных занятий, досугов, спортивных праздников.
- 3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.
- 3.4 **Методическая литература.**

# І раздел - ЦЕЛЕВОЙ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена на основе основной образовательной программы (ООП) детского сада, а также примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ;
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 (с изменениями 04.04.2014г.

№АКПИ 14-281, список изменяющих документов от 20.07.2015 г. №28, от 27.08.2015 г. №41) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).

### 1.1 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ РП В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития		
Оздоровительные:	Образовательные:	Воспитательные:
• охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;	• формирование двигательных умений и навыков;	• формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
	• развитие физических качеств:	
	• всестороннее физическое совершенствование функций организма;	• овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья
• повышение работоспособности и закаливание		

### **Принципы:**

- Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.
- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип сотрудничества с семьей.
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Принцип возвратной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

### **Функции:**

- Нормативная - рабочая программа документ, на основе которого осуществляется контроль за полнотой усвоения материала воспитанниками.
- Информационная - позволяет получить представление о содержании, целях, последовательности изучения материала по образовательным областям,
- Методическая - определяет используемые методы и приемы, образовательные технологии, дополнительные и парциальные программы.
- Организационная - определяет основные направления деятельности и взаимодействия педагога, воспитанников, родителей, использование средств обучения.
- Планирующая - РП ориентируется на целевые ориентиры, возможные достижения ребенка на этапе завершения дошкольного образования.

## **1.2 ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Рост и развитие костей в большей мере связано с работой мышц. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. В этом возрасте крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и

приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Для правильного воздействия на группы мышц необходимы определённые исходные положения: встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д. инструктор выполняет упражнения вместе с детьми, показывает и поясняет, задаёт темп выполнения заданий. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания, ребёнок не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, лёгкими бумажными изделиями. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не прочны и требуют многократных повторений. Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребёнку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребёнка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

### **Оценка здоровья детей младшего возраста**

Группа, возраст	Группа здоровья		
	I	II	III
вторая младшая (3-4 лет)	6 чел	46 чел	2 чел

### **ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4 -5 ЛЕТ**

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными.

В этом возрасте необходимо развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками и кеглями. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость, но в связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз, но и чаще их менять. Продолжительное сохранение статичной позы может привести к нарушению осанки. Для профилактики используют разнообразные физкультурные паузы. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных

видов упражнений - не более 5-6 повторений. При выполнении упражнений детьми нужно следить за дыханием детей. Важно не допускать утомление детей, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. Следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения.

### **Оценка здоровья детей среднего возраста**

Г руппа, возраст	Г руппа здоровья		
Средняя 4-5 лет	1	II	III
	4 чел	41 чел	3 чел

## **ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

### **5-6 ЛЕТ**

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Инструктору необходимо следить за посильностью физических нагрузок во избежание нарушения осанки ребёнка. У детей наблюдается незавершённость строения стопы. Детям предлагаются упражнения на профилактику плоскостопия. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физкультурой упражнения по технике движений дети выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, менять темп. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

### Оценка здоровья детей старшего возраста

Группа, возраст	Группа здоровья		
	I	II	III
Старшая (5-6 лет)			
	5 чел	35 чел	3 чел

### ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковые игры.

### Оценка здоровья детей подготовительного к школе возраста

Группа, возраст	Группа здоровья		
	I	II	III
Подготовительная к школе (6-7 лет)			
	11 чел	35 чел	5 чел

<b>Возрастная категория</b>	<b>Направленность групп</b>	<b>количество групп</b>	<b>Количество детей</b>
II младшая группа От 3 до 4 лет	Общеразвивающая	2	54
Средняя группа: от 4 до 5 лет	Общеразвивающая	2	48
Старшая группа: от 5 до 6 лет	Общеразвивающая	2	43
Подготовительная группа: от 6 до 7 лет	Общеразвивающая	2	51

#### **1.4. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ У ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

##### **Четвертый год жизни:**

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

##### **Пятый год жизни:**

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.



- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.
- Видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### **Шестой год жизни:**

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

#### **Седьмой год жизни:**

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

### **1.5 ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПАРЦИАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ**

1. М.Л.Лазарев Программа «Здравствуй»
2. Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам»
3. Потапчук, А.А.; Дидур, М.Д.; Матвеев, С.В.: Лечебная физическая культура в детском возрасте; фитбол-гимнастика.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г Сайкина «Фитнес-данс»: Лечебно-профилактический танец.
5. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг»

## **II раздел - СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие.

### **2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

#### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.**

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности. Двигательная деятельность.

Строчные упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения, общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильной положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне, по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам;

с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице- стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально- ритмические упражнения. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

### **Пятый год жизни. Средняя группа.**

#### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

#### **Содержание образовательной деятельности**

Строевые упражнения. Построение в колонну, по одному, по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну, по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четыре частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в

лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданную темпа (быстрою, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по

гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

## **Шестой год жизни. Старшая группа.**

### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей

- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровье-формирующего поведения.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Строевые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным и последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры: «Городки»- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). «Баскетбол»- перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. «Бадминто» - отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. «Футбол» - отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: катание на самокате.

### **Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
  - Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
  - Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
  - Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
  - Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность

Строевые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения: традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнения активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями инструктора.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья, по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юме наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в

чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с нога на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: про бегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, в бегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; про бегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. ..

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; про ползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема»..

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. «Тородки»- выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол.- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол-способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Спортивные упражнения. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

**2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации РП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**



## Формы организации

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Индивидуальные	Индивидуальные	Индивидуальные
Подгрупповые	Подгрупповые	Подгрупповые
Групповые	Групповые	Групповые
Традиционные	Традиционные	Традиционные
Игровые	Игровые	Игровые
Сюжетно-игровые	Сюжетно-игровые	Сюжетно-игровые
С использованием стандартного и нестандартного	С использованием стандартного и нестандартного	Тренировочные
		Соревновательные
		С использованием тренажеров
		С использованием стандартного нестандартного оборудования

## Формы организации образовательной деятельности

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Контрольно-диагностическая деятельность	Контрольно-диагностическая деятельность	Контрольно-диагностическая деятельность
Физкультурное занятие, досуги.	Физкультурное занятие, досуги.	Физкультурное занятие досуги, спортивные пробежки, спортивные соревнования, спортивные праздники, Дни здоровья.

## Способы обучения

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Фронтальный	Фронтальный	Фронтальный
Посменный	Посменный	Посменный
Поточный	Поточный	Поточный
		Групповой
		Индивидуальный

## Методы обучения

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Наглядные	Наглядные	Наглядные
Словесные	Словесные	Словесные
Практический	Практический	Практический
Игровой	Игровой	Игровой
		Метод творческих заданий
		Соревновательный

### 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

## План работы по взаимодействию с семьями воспитанников

месяц	Мероприятия
Сентябрь	<b>Консультация:</b> Спортивная форма на занятиях физической культуры <b>Консультация:</b> «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»
Октябрь	<b>Развлечение:</b> «Полезные и вредные продукты»
Ноябрь	<b>Консультация:</b> «Делаем «Дорожку Здоровья»
Декабрь	<b>Консультация:</b> «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия» <b>Консультация:</b> «Правильная осанка-ключ к здоровью»
Январь	<b>Консультация:</b> «Игры и упражнения для развития мелкой моторики»
Февраль	<b>Спортивный праздник</b> «День Защитника отечества»
Март	<b>Консультация:</b> Движения и упражнения для здоровья дошкольников»
Апрель	<b>Физкультурный досуг:</b> «День Здоровья»
Май	Рекомендации для родителей на летний период

## Расписание физкультурных занятий

<b>Группы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Дни</b>	<b>подг.</b>	<b>2-я</b>	<b>сред.</b>	<b>стар.</b>	<b>сред.</b>	<b>2-я</b>	<b>стар.</b>	<b>подг</b>
<b>недели</b>		<b>млад.</b>				<b>млад.</b>		
понедельник			10.10- 10.30		9.00- 9.20		9.35- 9.58	
вторник	10.20- 10.50	9.00- 9.15		15.10- 15.35		9.25- 9.40		
среда				9.00- 9.23			9.35- 9.58	10.10- 10.40
четверг		9.00- 9.15			9.50- 10.10	9.25- 9.40		10.20- 10.50
Пятница	10.20- 10.50		9.50- 10.10					

### III. Организационный раздел.

#### 3.1. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ДОСУГОВ, СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ.

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.

#### Структура физкультурного занятия

<b>Вторая младшая группа</b> Вводная часть: 2 мин Основная часть: 11 мин. Заключительная часть: 2 мин.	<b>Средняя группа</b> Вводная часть: 3 мин Основная часть: 15 мин. Заключительная часть: 2 мин.	<b>Старшая группа</b> Вводная часть: 4 мин. Основная часть: 17 мин. Заключительная часть: 4 мин.	<b>Подготовительная группа</b> Вводная часть: 5 мин. Основная часть: 20 мин. Заключительная часть: 5 мин.
---	--	---	--

## Планирование

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«Игрушки» «Золотая осень»	«Что я знаю о себе» «Волшебница осень»	«Труд людей осенью» «Земля-наш дом»	«Семейные традиции», «Мой город»
Октябрь	«Домашние животные» «Транспорт» «Я человек» «Труд взрослых», профессии	«Наши друзья-животные» «Мой дом» «Удивительный предметный мир» «Труд взрослых»	«Мой город», «Родная страна», «Мир предметов», Труд взрослых»	«Родная страна», «Неделя безопасности», «Уголок природы», «Труд взрослых»
Ноябрь	«Дикие животные» «Моя семья» «Я-хороший, ты-хороший» «Музыка»	«Поздняя осень» «Семья и семейные традиции» «Наши добрые дела» «Зеленые друзья»	«Семейные традиции», «Наши добрые дела», «Поздняя осень», Мир комнатных растений»	«Поздняя осень», «Наши добрые дела», «Декоративно-прикладное искусство», «Друзья спорта»
Декабрь	«Мой дом» «Я и мое тело» «Зима» «Новый год»	«Мальчики и девочки» «Зимушка – зима» «Народное творчество» «Новогодние чудеса»	«Зимушка-зима», «Будь осторожен», «Готовимся к празднику», «Зимние чудеса»	«Зимушка-зима», «Мир предметов», «Народная культура», «Готовимся к новомуднему празднику»
Январь	«Русское народное творчество» «Мир предметов вокруг нас» «Мальчики и девочки»	«Играй-отдыхай» «Юные волшебники» «Почемучки»	«Неделя игры», «Неделя творчества», «Зимушка хрустальная»	«Неделя игры», «Неделя творчества», «Неделя познания»
Февраль	«Мир животных и птиц» «Я в обществе» «Наши папы-защитники отечества» «Неделя безопасности»	«Зимние забавы» «Волшебные слова» «Наши мужчины-защитники отечества» «Будь осторожен»	«День спорта», «Юные путешественники», «Защитники отечества», «Народная культура»	«Искусство и культура», «Путешествие по странам», «Защитники Отечества», «Путешествие на машине времени»
Март	«О любимых мамах» «Мы помощники» «Мой город» «Книжкина неделя»	«Любимые мамы и бабушки», «Помогаем взрослым» «искусств-культура»	«Женский праздник», Уроки вежливости», «Весна пришла», «Неделя книги»	«Международный женский день», «Мальчики и девочки», Весна пришла», «Неделя книги»
Апрель	<b>Неделя здоровья</b>			

Май	«На улицах города» «Следопыты»	«Моя страна» «Путешествие»	«9мая» «Искусство и культура»	«День великой победы» «Опыты эксперименты»
-----	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--

### 3.2. Создание РППС для физического развития.

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно — пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно - пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной. Развивающая предметно - пространственная среда ДОУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Для осуществления работы по реализации задач программы «Детство» по физическому развитию детей постоянно обновляется и совершенствуется спортивное и физкультурное оборудование. В детском саду имеется отдельный спортивный зал. Он оборудован традиционным и нестандартным спортивным оборудованием и инвентарем:

### 3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь

№	Наименование стандартного оборудования	Количество
1	силовой тренажер «Гребля»	1
2	спортивный комплекс «Юниор»	1
3	беговая дорожка	1
4	Гимнастические скамейки	3
5	Батут	1
6	«Дуги-воротики»	4
7	Мат гимнастический	3
8	обруч среднего и большого диаметра	20
9	Баскетбольная стойка	1
10	Туннели	2
11	Гимнастические палки	20
12	Шведская стенка	3
13	Резиновый мяч маленький	15
14	Резиновый мяч большой	10
15	Дорожка массажная	1

16	Канат толстый	1
17	Фитбол мячи	15
18	Мяч массажный большой игольчатый	1
19	Мяч теннисный	3
20	Скакалка резиновая	12
21	Корзина для метания мячей	2
22	Канат тонкий	3
23	Гантели детские	15
24	Ракетки д/тенниса мал	2
25	Ракетки д/тенниса бол	16
26	Мячики длябол тенниса	5
27	Стойка д/ прыжков	1
28	Кегли	2 набора
29	Мягкие бревна	2

№	Наименование нестандартного оборудования	Количество
1	Мяч набивной 1кг	1
2	Мяч набивной 500г	1
3	Мяч набивной	10
4	«Дорожки» здоровья	3
5	Мешочки для метания	20
6	Гантели	15
7	Ленты атласные	25
8	Султанчики	20
9	Косичка	26
10		
11		



### 3.4. Методическая литература

Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва

Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва

Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва  
Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для малышей 2013г Мозаика-Синтез. Москва

Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2013г. О.А Скоролупова, Т.М Тихонова «Игра - как праздник!» Москва 2014г.

О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ 2012г Мозаика-Синтез. Москва  
Ж.Е. Фирилева «Са-фи-дансе» -СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2006. М.Л.Лазарев Программа «Здравствуй»

Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам»

Потапчук, А.А.; Дидур, М.Д.; Матвеев, С.В.: Лечебная физическая культура в детском возрасте; фитбол-гимнастика

Ж.Е. Фирилева, Е.Г Сайкина «Фитнес-данс»: Лечебно-профилактический танец. А.Г.Назарова «Игровой стретчинг».