

Республика Карелия  
Муниципальное образовательное учреждение  
«Нововилговская средняя школа №3»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МОУ  
(протокол № 1 от 01.09.2021)

УТВЕРЖДЕНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНО ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СРОКОМ РЕАЛИЗАЦИИ 5 ЛЕТ.**

2021 год

## 1.Целевой раздел программы

### Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДООУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством примерной основной общеобразовательной программы «Детство» и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, регистрационный № 30384 от 14 ноября 201 г. Министерства юстиции РФ);

– СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г.;

- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования
- Комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в МДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок».

Срок реализации: 5 лет;

Возраст детей – 2 - 7 лет.

*Краткая характеристика программы:* данная программа предусматривает использование физической культуры в детском саду с учётом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника; позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития. Организуя двигательную активность детей, воспитатель уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит, что при этом, движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания у детей физической культуры составляют основные движения, игровые методы и приёмы. Программа предусматривает и овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Данная программа предусматривает обучение детей 2 – 7 лет по следующим разделам:*

1. Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными.
2. Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка.

Обучение по разделам осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной и образовательной деятельности, а также в непосредственно образовательной деятельности

- ✓ с детьми третьего года жизни - 2 раз в неделю продолжительностью 10 минут;
- ✓ с детьми четвертого года жизни - 2 раза в неделю продолжительностью 15 минут;
- ✓ с детьми пятого года жизни – 3 раза в две недели продолжительностью 20 минут;
- ✓ с детьми шестого года жизни – 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут;

✓ с детьми седьмого года жизни – 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Образовательный процесс по образовательной области «Приобщаем здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психические здоровье ребенка» осуществляется в форме чтения тематической литературы; индивидуальных и подгрупповых бесед; простейшей поисковой деятельности; образовательных ситуаций; рассматривания фотографий и иллюстраций; рэ-зучивания песен; игры-экспериментирования; ситуационных задач; сюжетно-ролевой игры и т.д.

### Цель и задачи программы:

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

### Планируемые результаты освоения программы

Образовательная область	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
<i>Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными.</i>	-Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.). -При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро	Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. <input type="checkbox"/> Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями. <input type="checkbox"/> При выполнении упражнений демонстрирует	Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. <input type="checkbox"/> Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в про-	Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ОРУ, спортивных упражнений). <input type="checkbox"/> В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.	Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ОРУ, спортивных упражнений). <input type="checkbox"/> Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость,

<p>реагирует на сигналы.</p> <p>-С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.</p> <p>-Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.</p> <p>-Переносит освоенные простые движения в самостоятельную двигательную деятельность.</p>	<p>достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.</p> <p>□ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.</p> <p>□ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.</p> <p>□ Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p>	<p>странстве.</p> <p>□ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>□ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</p> <p>□ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p> <p>□ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со</p>	<p>□ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <p>□ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.</p> <p>□ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт значимость меду качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других</p>	<p>силу и гибкость.</p> <p>□ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <p>□ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.</p> <p>□ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт значимость меду качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>□ В само-</p>
--	---	---	---	--

			<p>сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>□ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>детей и организовывать знаковую игру.</p> <p>□ В самостоятельной двигательной ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>стоятельной двигательной ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>
<p>Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка</p>		<p>Ребенок проявляет интерес к правилам здорового и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.</p> <p>И-Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что что помогает нам быть здоровыми.</p> <p>- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно</p>	<p>- Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p>- Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> <p>- Стремится к самостоятельному выра-</p>	<p>Ребенок мотивирован к бережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</p> <p>- Имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.</p> <p>- Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:</p> <p>- умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены</p>	<p>-Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</p> <p>-Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.</p> <p>- Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).</p> <p>-Обладает представлениями о полезных и вредных привычках;</p>

		<p>настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроеное, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).</p> <p>- С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.</p>	<p>жению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).</p> <p>- Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.</p> <p>- Осуществляет перенос опыта берегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.</p> <p>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p>(вымыть руки, умыться, почистить зубы, вымыть уши, причесать волосы и т. п.);</p> <p>-умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;</p> <p>-владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т.д.);</p> <p>различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их;</p> <p>-умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз, физические упражнения, укрепляющие осанку, опорно-двигательный аппарат, утреннюю гимнастику;</p>	<p>о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.).</p> <p>-Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т.п.).</p> <p>-Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.</p> <p>Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания.</p> <p>-Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику;</p>
--	--	--	---	---	---

				<p>настику;</p> <p>-проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям;</p> <p>-умеет различать некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя ведет в лесу;</p> <p>-готов оказать элементарную помощь себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);</p> <p>-проявляет внимание к заболевшему близкому взрослому, умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой.</p>	<p>стику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.</p> <p>-Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).</p>
--	--	--	--	--	---

## 2.Содержательный раздел программы

### Содержание психолого-педагогической работы

Возрастная группа	Содержание образовательной деятельности
<i>1 младшая группа</i>	<p>Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.</p> <p>На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.</p> <p>Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.</p>
<i>2 младшая группа</i>	<p><b>Обучение детей проводится по следующим блокам: Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ходьба обычная (продолжительность 10 секунд);</li><li>• на носках;</li><li>• на пятках;</li><li>• с высоким подниманием колена;</li><li>• на носках с высоким подниманием колена;</li><li>• в колонне по одному;</li><li>• парами;</li><li>• в разных направлениях (между предметами, врассыпную, по прямой, по кругу и т.д.);</li><li>• ходьба с заданиями (с остановкой по сигналу, приседаниями, поворотами);</li><li>• с изменением темпа.</li></ul> <p><b>Упражнения в равновесии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 м);</li><li>• ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li><li>• ходьба через рейки лестницы;</li><li>• с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см);</li><li>• ходьба по наклонной доске, приподнятой на 20 см.;</li></ul>



**Бег:**

- обычный;
- бег с заданиями (с остановкой по сигналу, убежать от догоняющего, добежать до указанного места и т.д.);
- на носочках;
- в колонне по одному;
- парами;
- в разных направлениях (по прямой, по извилистой дорожке, по кругу, змейкой, враспынную и т.д.);
- бег с изменением темпа;
- непрерывный бег (от 20 секунд до 1 минуты);
- бег на скорость (20 метров);

**Метание, бросание, ловля:**

- катание мяча друг другу (расстояние 1 метр);
- прокатывание мяча между предметами;
- катание мяча в ворота, шириной 50-60 см;
- метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м);
- метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой от плеча (расстояние 1,5-2 м);
- метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м);
- ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 70-100 см;
- бросание мяча вверх и его ловля двумя руками не прижимая к груди.

**Ползание, лазание:**

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м);
- между предметами, вокруг них (4-5 предметов);
- подлезание под препятствие (высота 50 см);
- пролезание в обруч;
- перелезание через скамейку;
- лазание по лестнице (высота 1,5 м);
- по наклонной доске, закреплённой на второй рейке гимнастической лестницы.

**Прыжки:**

- на двух ногах на месте;
- на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2-3 м);
- вокруг предметов, между ними;
- прыжки с высоты (15-20 см);
- вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;
- прыжки через линии;
- через предметы (высота 5 см);

**Построения:** Свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

**Перестроения:** Из колонны в 2-3 звена по ориентирам, из одной шеренги в две.

**Подвижные игры:**

- с ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси иг-

	<p>рушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с прыжками: «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Через ручеёк».</li> <li>• с подлезанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки»,</li> <li>• с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Подбрось выше», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Брось через верёвку».</li> <li>• на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Или тихо», «Угадай, чей голос».</li> </ul> <p>Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.</p> <p>Хожение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.</p> <p>Катание на санках друг друга с невысоких горок.</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.</p> <p><b>Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка.</b></p> <p>Дошкольники узнают о том, что такое здоровье и здоровый человек, об основных умениях и навыках личной гигиены (умывание, одевание, купание, еда, уборка помещения и т.п.), содействующих поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, о режиме дня. Об основных алгоритмах выполнения культурно-гигиенических процедур. Об элементарных правилах безопасного обращения с предметами в ванной комнате, за столом, во время одевания и раздевания, с игрушками в группе и на улице. О ситуациях, угрожающих здоровью.</p> <p>О строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними.</p> <p>О безопасном поведении на улице и в группе детского сада. О том, как позвать взрослого на помощь в опасных для здоровья и жизни ситуациях.</p>
<p><i>Средняя группа</i></p>	<p><b>Обучение детей проводится по следующим блокам:</b></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.</p> <p><b>Построение:</b> в колонну по одному по росту.</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба обычная;</li> <li>• на носках, на пятках в чередовании (5-10 секунд);</li> <li>• на наружных сторонах стоп;</li> <li>• в полуприседе;</li> <li>• с высоким подниманием колен;</li> <li>• ходьба мелкими и широкими шагами;</li> <li>• приставным шагом в сторону (направо и налево);</li> <li>• ходьба спиной вперед (2-3 м);</li> <li>• ходьба в колонне по одному, парами;</li> <li>• ходьба в разных направлениях (по прямой, по кругу, вдоль границ зала, между предметами, в рассыпную);</li> <li>• ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук и т.д.);</li> <li>• ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, тем-</li> </ul>

па).

#### **Упражнения в равновесии:**

- ходьба между линиями (расстояние 15-20 см);
- ходьба по линии, шнуру;
- ходьба по доске, лежащей на полу перешагивая через кубики;
- ходьба по скамейке с предметами в руках, на голове; без предметов (высота скамейки 40 см, ширина 30 см);
- ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см);
- Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 25 см, высота 30 см);
- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола;
- кружение в обе стороны, руки произвольно;
- сохранение равновесия стоя на носках, на одной ноге.

#### **Бег:**

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое;
- в разных направлениях (по кругу, змейкой, врассыпную);
- бег со сменой темпа и направления;
- бег между линиями (ширина 30-90);
- бег из разных исходных позиций;
- бег на скорость (30 м);
- бег в медленном темпе (до 2 минут);
- челночный бег (5 м по 3 раза)

#### **Ползание, лазание:**

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м);
- между предметами;
- по наклонной доске, скамейке;
- ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- пролезание в обруч;
- подлезание под препятствие прямо и боком;
- лазание по гимнастической стенке (высота до 2 метров) чередуя шаг, перелезая с одного пролёта на другой.

#### **Прыжки:**

- на месте на двух ногах (20 прыжков);
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки на одной ноге (4-5 раз на каждой);
- прыжки через линию; поочередно через 4-5 линий;
- прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см;
- прыжки на двух ногах с поворотом кругом;
- прыжки правым и левым боком;
- спрыгивание с высоты 25 см;
- прыжки вверх (15-20 см);

- в длину с места (от 50 до 70 см).

#### **Катание, бросание, ловля, метание:**

- прокатывание мячей друг другу из разных исходных позиций одной и двумя руками;
- прокатывание между предметами (расстояние между предметами 40-50см);
- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы с расстояния 2 метров;
- ловля мяча с расстояния 1,5 метров;
- бросание мяча вверх, ловля его двумя руками (3-4 раза подряд);
- метание предметов на дальность (от 3,5 до 6,5 м);
- метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой;
- метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно - силовые качества.

#### **Подвижные игры:**

- С бегом («Пилоты», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Ловишки»).
- С прыжками («Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»).
- С ползанием и лазанием («Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и ребята»).
- С бросанием и ловлей («Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Школа мяча»).
- На ориентировку в пространстве («Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?»).

#### **Катание на санках, лыжах и пр.**

Подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъёмы на горку «полуёлочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 – 1 км).

#### **Общеразвивающие упражнения:**

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя

	<p>руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).</p> <p>Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.</p> <p><b>Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка.</b></p> <p>Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма. Знакомятся с правилами ЗОЖ, важности их соблюдения для здоровья человека. Получают информацию о вредных привычках, приводящих к болезням, об опасных ситуациях для здоровья, а также о том, как их предупредить, и о том, как себя вести в случае их возникновения. Узнают о том, как позвать взрослого на помощь в соответствующих обстоятельствах.</p>
<p><i>Старшая группа</i></p>	<p><b>Самостоятельные перестроения:</b> из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба обычная;</li> <li>• на носках, на пятках;</li> <li>• на наружных сторонах стоп;</li> <li>• с высоким подниманием колен;</li> <li>• ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;</li> <li>• ходьба с заданиями для рук;</li> <li>• ходьба в полуприседе;</li> <li>• с перекатом с пятки на носок;</li> <li>• с закрытыми глазами.</li> </ul> <p><b>Упражнения в равновесии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по прямой веревке (8-10 м);</li> <li>• ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);</li> <li>• с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;</li> <li>• кружение парами, держась за руки;</li> <li>• ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;</li> <li>• ходьба спиной вперед;</li> <li>• сохранение равновесия, стоя на одной ноге;</li> </ul> <p><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обычный;</li> <li>• на носках;</li> <li>• с высоким подниманием колен;</li> <li>• бег мелким и широким шагом;</li> <li>• бег в колонне по одному, по двое;</li> <li>• бег змейкой, врассыпную, с препятствием;</li> <li>• бег со сменой направления и темпа;</li> <li>• бег в быстром темпе (30 м);</li> <li>• челночный бег (7 м по 3 раза);</li> </ul>

- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

#### **Ползание, лазание:**

- через препятствия;
- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;
- подлезание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);
- пролезание в обруч разными способами;
- лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) чередующим способом.

#### **Прыжки:**

- на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;
- прыжки через предметы (высота 15-20 см);
- на одной ноге на месте;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки одна нога вперёд, другая назад;
- запрыгивание на предмет (высота 20 см);
- спрыгивание (высота 40 см);
- в длину с места (не менее 90 см);
- прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

#### **Бросание, метание, ловля:**

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);
- бросание одной рукой 4-6 раз;
- бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;
- перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
- отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперёд;
- метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);

метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метра) с расстояния 3-4 метра.

#### **Подвижные игры:**

--С бегом («Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловишки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).

- ✓ С прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).
- ✓ С лазанием и ползанием («Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»).
- ✓ С метанием, бросанием и ловлей («Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

#### **Спортивные упражнения:**

- ✓ Катание на санках. С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.
- ✓ Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой

	<p>стойке.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3м).</li> <li>✓ Баскетбол: перебрасывание мяча друг друга от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.</li> <li>✓ Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.</li> <li>✓ 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.</li> </ul> <p><b>Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка.</b></p> <p>Дошкольники знакомятся с признаками здоровья и нездоровья человека, особенностями самочувствия, настроения и поведения здорового человека.</p> <p>Знакомятся с правилами здорового образа жизни, полезными (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредными для здоровья привычками.</p> <p>Узнают об особенностях правильного поведения при болезни, посильной помощи при уходе за больным родственником дома.</p> <p>Знакомятся с человеческим организмом, некоторыми органами и их функционированием. Получают знания о бережном отношении к своему организму, узнают некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.</p> <p>Получают представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p>
<p><i>Подготовительная группа</i></p>	<p><b>Обучение детей проводится по следующим блокам:</b></p> <p><b>Самостоятельные перестроения:</b> из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево и кругом на месте и в движении на углах.</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба обычная;</li> <li>• на носках с разным положением рук;</li> <li>• на пятках;</li> <li>• на наружных сторонах стоп;</li> <li>• с высоким подниманием колен;</li> <li>• ходьба скрестным шагом;</li> <li>• ходьба выпадами;</li> <li>• спиной вперед;</li> <li>• широким и мелким шагом;</li> <li>• ходьба в полуприседе;</li> <li>• приставным шагом вперед и назад;</li> <li>• ходьба в разных построениях (колонне по одному, подвое, по трое, по четверо);</li> <li>• ходьба в разных направлениях (по периметру зала, по кругу, змейкой, враспынную);</li> </ul>

- с закрытыми глазами.

#### **Упражнение в равновесии:**

- ходьба по скамейке боком приставным шагом;
- ходьба, по скамейке поднимая правую ногу и делая под нею хлопок;
- кружение с остановкой по сигналу и выполнение заданной фигуры;
- ходьба по скамейке с приседанием на середине скамейки, поворот на 360 градусов;
- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по наклонной доске;
- ходьба по скамейке с мешочком на голове;
- стоя на скамейке подпрыгнуть и приземлиться;
- стоять на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами.

#### **Бег:**

- обычный;
- на носках;
- с высоким подниманием колен;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег в разных построениях (в колонне по одному, по двое, по трое);
- бег в разных направлениях (по периметру, по кругу, змейкой, врассыпную);
- непрерывный бег в течение 2-3 минут;
- спиной вперед;
- бег через препятствия (высота 10-15 см);
- бег из разных стартовых положений (сидя, стоя и т.д.);
- челночный бег (10 м по 3 раза);
- бег на скорость (30 м).

#### **Ползание, лазание:**

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- ползание на животе подтягиваясь руками;
- пролезание в обруч;
- ползание на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- лазание под гимнастической скамейкой;
- лазание по гимнастической лестнице, переходя с пролёта на пролёт по диагонали;
- лазание с перекрестной и одноименной координацией движений рук и ног;
- лазание по верёвочной лестнице, канату.

#### **Прыжки:**

- на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой);
- прыжки передвигаясь вперед на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком или мячом;
- прыжки через 6-8 предметов;
- на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево;
- прыжки с высоты (40 см);
- в длину с места (100 см);
- в длину с разбега (180-190 см);
- вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 30 см выше поднятой руки ребёнка;



- в высоту с разбега;
- прыжки на двух ногах с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо – влево;
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыгать через большой обруч.
- Прыжки через короткую скакалку разными способами;
- Через длинную скакалку.

#### **Бросание, ловля, метание:**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя по-турецки;
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками (не меньше 20 раз), одной рукой, с хлопками, с поворотами.
- Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой;
- Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (расстояния 4-5 м);
- В движущуюся цель;
- Бросать мяч из одной руки в другую с отскоком от пола.

#### **Подвижные игры:**

- С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка с лентами», «Совушка», «Чье звено быстрее соберётся», « Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».
- С прыжками: «Лягушки цапли», «Не попадись», «Волк во рву».
- С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом».
- С подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян».
- Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Чья команда больше мячей забросит в корзину» и т.д.
- Дорожка препятствий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 4-5 набивных мячей; взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место.
- Элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, бадминтон, хоккей.

#### **Спортивные упражнения:**

- **Катание на санках:** катание друг друга, катание с горки по двое, поднимание во время спуска заранее положенный предмет, игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот), игры-эстафеты с санками.
- **Скольжение:** скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге с поворотом; скольжение с невысокой горки.
- **Ходьба на лыжах:** ходьба переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину; проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе; подъем на горку «лесенкой», «ёлочкой»; спуск с горы в низкой и высокой стойке; умение тормозить; участие в играх на лыжах.

#### **Спортивные игры:**

- **Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знать 4-5 фигур; выбивать городки с полукона, кона, стараясь затратить меньшее количество бит.
- **Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу: двумя руками от груди, од-

ной рукой от плеча; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте; бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую; передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу; игра по упрощенным правилам.

- **Бадминтон:** перебрасывание волана на сторону партнера по игре, без сетки и с сеткой.
- **Футбол:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м); подкидывание мяча ногой, ловля его руками; введение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка.**

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья.

Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.

Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Гигиенические основы организации деятельности: необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов.

### 3. Организационный раздел программы

#### **Программно-методическое обеспечение:**

- Методические советы к программе «Детство». СПб, «Детство – Пресс», 2011.
- Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. – Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет (3-4 года, 4-5 лет): пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988г.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования. М.: Владос, 1999.
- Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа "Детство". ФГОС ДО. Волгоград. «Учитель» 2016
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: ТЦ «Сфера», 2004.
- Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб.: «Акцидент», 1995.

#### **Необходимые материалы:**

Физкультурное оборудование для двигательной активности детей:

*Для ходьбы, бега, равновесия:* доска гладкая с прицепами, доска ребристая; дорожки массажные, кубы деревянные, обручи большие, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, скакалка длинная, шнур длинный.

*Для прыжков:* Обруч малый, мат гимнастический, куб деревянный, обруч плоский, палка гимнастическая, скакалка короткая.

*Для катания, бросания, ловли:* кегли, мешочки с песком, мячи, шары цветные, дуги, обручи большие.

*Для ползания, лазания:* дуга, доска гладкая с зацепами, лестница гимнастическая, скамейка.

*Для общеразвивающих упражнений:* мешочки, ленты, платки, гимнастические палки короткие, верёвочки, кубики, мячи, обручи.