

Республика Карелия
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка – детский сад № 110 «Красная шапочка»
(МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №110»)

Принято Педагогическим
советом
Протокол №1
от «13» сентября 2016г.



Утверждено
Заведующим
Н.А. Букатовой
Приказ №104/3
От 14 сентября 2016г.

Рабочая программа по
«Физической культуре»

Срок реализации: 5 лет
Возраст детей: 2-7(8) лет

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Одним из важнейших факторов физического и психического развития ребёнка является правильная организация его двигательной активности. В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребёнка постоянно увеличивается, упущенное в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большим трудом. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение.

Малышу полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, ползанием, бросанием, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приёмы. В период раннего детства происходит увеличение в показателях физического развития ребёнка, осуществляется общее развитие движений и двигательной активности маленького ребёнка.

Одним из приобретений детей раннего возраста является возрастающая целенаправленность движений: ребёнок, как правило, двигается с целью – везёт кубики «на стройку», влезает на стул, чтобы достать пирамидку. Второе приобретение – способность и желание выполнять имитационные движения, что позволяет разнообразить игровые задания, планировать сюжетное содержание подвижных игр.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

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

Цель программы:

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 – 3 года

Развивать ходьбу, ползание и лазание, катание и бросание мяча. Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать и действовать по указанию взрослого. В подвижной игре приучать действовать по сигналу. Поддерживать желание к совместным действиям со сверстниками, общему сопереживанию положительных эмоций. Стимулировать самостоятельную двигательную активность действиями с движущимися игрушками: каталками, тележками, автомобилями, самолётиками и пр.

Основные движения – ходьба и упражнения в равновесии:

- ходьба стайкой, ходьба по дорожке, начерченной мелом или между верёвками шириной до 10–15 см;
- перешагивание через 1–2 предмета, лежащие на полу на расстоянии 98 20–30 см;
- подъём и спуск по наклонной доске (ширина 25 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 20–25 см;
- перешагивание через верёвку или палку, приподнятую от пола на 12–15 см;
- ползание, проползание под стулом, скамейкой;
- подлезание под верёвку, поднятую на высоту 35–40 см;
- пролезание в обруч (диаметр 45 см);
- перелезание через бревно (диаметр 15–20 см);
- катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату.

Общеразвивающие упражнения:

- поднимание рук вверх, вперёд и опускание их, отведение за спину из исходного положения, сидя на скамейке или стоя;
- повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета в исходном положении сидя на скамейке или стоя;
- наклоны, вперёд не сгибая колен, с доставанием, лежащих на полу предметов и выпрямление в положении стоя;
- наклоны вперёд, перегибаясь через палку (40–45 см от пола) при поддержке взрослого;
- приседания с поддержкой взрослого;
- в положении лёжа на спине, доставание обруча носками выпрямленных ног.

Подвижные игры проводятся ежедневно индивидуально и по подгруппам (2–3 человека): «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Закаливание: 2 раза в день прогулки на свежем воздухе.

Игровые упражнения. Игры с ходьбой и бегом: «Идите (бегите) ко мне», «Идите к собачке», «Принеси игрушку», «Перешагни палку», «Пройди по мостику», «Догони мяч», «Иди по глубокому снегу» и др.

Игры с прыжками: «Поймай бабочку», «Зайчики прыгают».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Доползи до погремушки», «Подползи под воротца», «Перелезь через бревно».

Игры с бросанием и ловлей: «Скати с горки».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятана игрушка», «К куклам в гости» и т.д.

3 – 4 года

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

4 – 5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

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

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

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

5 – 6 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективе.

6 – 7(8) лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2 – 4 года

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физ. минутки, динамические паузы;

4 – 5 лет

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физ. минутки, динамические паузы;

5 – 6

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физ. минутки, динамические паузы;

6 – 7(8) лет

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физ. минутки, динамические паузы;

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно – игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВСЕМ ВОЗРАСТАМ.

Учебно – тематический план младшей группы (2 – 3 года).

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1 - 2	Ходьба (стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении)	2
3 – 4	Бег (за воспитателем, в стороны и в заданном направлении)	2
5 – 6	Прыжки (на месте и двух ногах)	2
7 – 8	Переход от ходьбы к бегу, и наоборот	2
9 – 10	Ходьба по ограниченной площади между двумя скакалками «По узенькой дорожке»	2
11 – 12	Подвижные игры (см. ОП для детей раннего возраста 2 – 3 года) стр.48.	2
13 – 14	Ходьба парами, взявшись за руки по кругу	2
15 – 16	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2
17 – 18	Прыжки на двух ногах, через ленту, лежащую на полу	2
19 – 20	Переход от ходьбы по кругу к бегу и наоборот	2
21 – 22	Бег по кругу и врассыпную	2
23 – 24	Ходьба с переступанием через веревочку (палку, обручи)	2
25 – 26	Бег стайкой в заданном направлении	2
27 – 28	Подвижная игра «Лиса и зайцы»	2
29 – 30	Ходьба змейкой между стульчиками	2
31 – 32	Игра «Поезд» (ходьба друг за другом)	2
33 – 24	Прыжки через веревку, лежащую на полу	2
34 – 36	Ходьба на носочках друг за другом	2
37 – 38	Прыжки в длину с места на двух ногах	2
39 – 40	Игры с мячом: - прокатывать мяч;- ловить и бросать мяч двумя руками;- катать мяч друг другу;	2
41 – 42	Игры с мячом: - прокатывать мяч;- ловить и бросать мяч двумя руками;- катать мяч друг другу;	2
43 – 44	Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот	2
45 – 46	Игра «Поезд» (между предметами)	2
47 – 48	Прыжки в длину с места на двух ногах	2
49 – 50	Бег на носочках друг за другом. (по кругу)	2
51 – 52	Игра «Дети и колокольчик» (бег по условному сигналу)	2
53 – 54	Ходьба боком, приставным шагом	2
55 – 56	Бег с мячом в руках по кругу	2
57 – 58	Ходьба назад по кругу	2
59 – 60	Ходьба по кругу. (Вперед и по сигналу назад)	2
61 – 62	Игра «Поймай бабочку» (прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10 – 15 см от поднятой руки ребенка)	2
63 – 64	Игра «Дождик – дождик, кап-кап-кап», (ориентировка в пространстве)	2
Итого:		64

Учебная нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Формы организации обучения: обучение по данному разделу осуществляется 2 раза в неделю (спортивный зал – 1 занятие, улица – 1 занятие), время проведения 10 минут.

Учебно – тематический план младшей группы (3 – 4 года).

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1 – 3	Развивать умение действовать по сигналу	3
4 – 6	Закреплять умение действовать по сигналу	3
7 – 9	Сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	3
10 – 12	Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги	3
13 – 15	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	3
16 – 18	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу	3
19 – 21	Сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	3
22 – 24	Прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги	3
25 – 27	Координация движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;	3
28 – 30	Ходьба с выполнением заданий	3
31 – 33	Ходьба и бег враспынную, ориентировка в пространстве	3
34 – 36	Приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	3
37 – 39	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	3
40 – 42	Ходьба и бег враспынную, ориентировка в пространстве	3
43 – 45	Прыжки на двух ногах между предметами	3
46 – 48	Катание мяча друг другу	3
49 – 51	Ползание под дугу, не касаясь руками пола	3
52 – 54	Координация движений при ходьбе переменным шагом	3
55 – 57	Ловкость и глазомер в заданиях с мячом	3
58 – 60	Бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер;	3
61 – 63	Ходьба и бег враспынную	3
64 – 66	Ходьба и бег по кругу	3
67 – 69	Прыжки в длину с места	3
70 – 72	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	3
73 – 75	Равновесие при ходьбе на повышенной опоре	3
76 – 78	Прыжки через шнуры	3
79 – 81	Ловкость в упражнениях с мячом	3
82 – 84	Ползание на ладонях и ступнях	3
85 – 87	Закрепление ходьбы с остановкой по сигналу	3
88 – 90	Закрепление заданий в равновесии и прыжках	3
91 – 93	Прокатывание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке	3
94 – 96	Бросание мяча вверх и ловля его	3
	Итого:	96

Учебная нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Формы организации обучения: обучение по данному разделу осуществляется в процессе занятий 3 раза в неделю (спортивный зал – 2 раза, улица – 1 раз), время проведения 15 минут. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Учебно – тематический план средней группы (4 – 5 лет).

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов
1 – 2	Лазанье под шнур	2
3	Ходьба в обход предметов, поставленных по углам площадки	1
4 – 5	Учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы	2
6	Перебрасывание мяча друг другу, развитие ловкости и глазомера	1
7 – 8	Равновесие при ходьбе на повышенной опоре	2
9	Перебрасывание мяча через сетку, развитие ловкости и глазомера	1
10 – 11	Нахождение своего места в шеренге после ходьбы и бега	2
12	Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках, закрепление умение действовать по сигналу	1
13 – 14	Ходьба в колонне по одному, развитие глазомера и ритмичности при перешагивании через бруски	2
15	Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке	1
16 – 17	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	2
18	Бросание мяча в корзину, развитие ловкости и глазомера	1
19 – 20	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	2
21	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами	1
22 – 23	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках	2
24	Ходьба с выполнением заданий	1
25 – 26	Броски мяча о землю и ловле его двумя руками	2
27	Прыжки и бег с ускорением	1
28 – 29	Ползание на животе по гимнастической скамейке, развитие силы и ловкости	2
30	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	1
31 – 32	Развитие ловкости и координации движений в прыжках через препятствия	2
33	Ходьба и бег между сооружениями из снега	1
34 – 35	Перестроение в пары на месте	2
36	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий, упражнять в ходьбе ступающим шагом	1
37 – 38	Ходьба в колонне по одному	2
39	Закрепление навыков скользящего шага в ходьбе на лыжах;	1
40 – 41	Научение правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе	2
42	Закрепление навыков передвижения на лыжах скользящим шагом	1
43 – 44	Ходьба со сменой ведущего	2
45	Закрепление навыков скользящего шага, бег и прыжки вокруг снежной бабы	1
46 – 47	Развитие ловкости в упражнениях с мячом	2
48	Метание снежков на дальность	1
49 – 50	Ходьба со сменой ведущего, с высоким подниманием колен	2
51	Перепрыгивание через препятствия	1

52 – 53	Ходьба и бег между предметами, равновесие	2
54	Игровые задания на санках	1
55 – 56	Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя, прыжки из обруча в обруч	2
57	Игровые упражнения с бегом, прыжками	1
58 – 59	Ходьба и бег врассыпную между предметами	2
60	Катание на санках с горки	1
61 – 62	Повторение ползания в прямом направлении, прыжки между предметами	2
63	Развитие ловкости и глазомера при метании снежков	1
64 – 65	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и бег врассыпную	2
66	Развитие ловкости и глазомера при метании в цель	1
67 – 68	Ходьба с выполнением заданий по команде, прыжки в длину с места	2
69	Ходьба, чередуя с прыжками	1
70 – 71	Прокатывание мяча между предметами	2
72	Бег на выносливость	1
73 – 74	Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу	2
75	Ходьба попеременно широким и коротким шагом	1
76 – 77	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	2
78	Ходьба и бег с поиском своего места в колонне	1
79 – 80	Метание мешочков в горизонтальную цель	2
81	Повторение ходьбы и бега по кругу	1
82 – 83	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	2
84	Перебрасывание мяча друг другу	1
85 – 86	Ходьба и бег врассыпную	2
87	Ходьбе и беге между предметами	1
88 – 89	Прыжки в длину с места	2
90	Игровые упражнения с мячом	1
91 – 92	Ходьба со сменой ведущего	2
93	Повторение заданий с бегом и прыжками	1
94 – 95	Ходьба с высоким подниманием колен	2
96	Прыжки через короткую скакалку	1
	Итого:	96

Учебная нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Формы организации обучения: обучение по данному разделу осуществляется в процессе занятий 3 раза в неделю (спортивный зал – 2 раза, улица – 1 раз), время проведения 20 минут. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Учебно – тематический план старшей группы (5 – 6 лет).

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов
1 – 2	Ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (до 1 мин)	2
3	Повторение бег (до 1 мин.), упражнения в прыжках	1
4 – 5	Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край;	2
6	Бег на длинную дистанцию	1
7 – 8	Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке	2
9	Знакомство с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)	1
10 – 11	Разучивание поворотов по сигналу во время ходьбы в колонне по одному	2
12	Ходьба и бег, разучивание игровых упражнений с мячом	1
13 – 14	Ходьба с изменением темпа движения	2
15	Знакомство с игрой в бадминтон	1
16 – 17	Закрепление пролезание в обруч боком, не задевая за его край	2
18	Разучивание игры «Посадка картофеля»	1
19 – 20	Перебрасывание мячей в шеренгах	2
21	Повторить бег, игровые упражнения с мячом	1
22 – 23	Прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед	2
24	Бег с перешагиванием через предметы	1
25 – 26	Ходьба с изменением темпа движения	2
27	Игровые упражнения с прыжками и бегом	1
28 – 29	Ходьба с выполнением действий по сигналу	2
30	Бег с преодолением препятствий	1
31 – 32	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга	2
33	Упражнять в метании снежков на дальность.	1
34 – 35	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону	2
36	Прыжки на двух ногах до снеговика, бросание снежков в цель	1
37 – 38	Ходьба и бег врассыпную, закреплять умение ловить мяч	2
39	Игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель	1
40 – 41	Лазанье на гимнастическую стенку	2
42	Разучивание игровых упражнений с клюшкой и шайбой	1
43 – 44	Прыжки в длину с места	2
45	Игровые упражнения с бегом и метанием	1
46 – 47	Перебрасывание мяча друг другу	2
48	Метание снежков на дальность	1
49 – 50	Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	2
51	Игровые упражнения с бегом и прыжками	1
52 – 53	Забрасывание мяча в корзину	2
54	Игровые упражнения с шайбой	1
55 – 56	Отбивание мяча о землю	2
57	Метание снежков на дальность	1
58 – 59	Метание в вертикальную цель	2
60	Метание снежков в цель и на дальность	1

61 – 62	Повторение заданий в прыжках и с мячом	2
63	Игровые упражнения на санках	1
64 – 65	Разучивание ходьбы по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку	2
66	Игровые упражнения с бегом	1
67 – 68	Разучивание прыжков в высоту с разбега	2
69	Повторение игровых упражнений с прыжками, с мячом	1
70 – 71	Ходьба с перестроением в пары и обратно	2
72	Игровые упражнения с бегом	1
73 – 74	Ходьба по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку	2
75	Бег на скорость	1
76 – 77	Ходьба и бег по кругу	2
78	Эстафета с большим мячом	1
79 – 80	Разучивание прыжков с короткой скакалкой	2
81	Игровые упражнения с прыжками, с мячом	1
82 – 83	Метание мешочков в вертикальную цель;	2
84	Бег на скорость	1
85 – 86	Ходьба и бег колонной между предметами	2
87	Игровые упражнения с мячом, прыжками в равновесии	1
88 – 89	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2
90	Повторение игровых упражнений с мячом, бегом	1
91 – 92	Ходьба на носках	2
93	Игровые упражнения с мячом	1
94 – 95	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	2
96	Бег (до 1 мин.), упражнения в прыжках	1
	Итого:	96

Учебная нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Формы организации обучения: обучение по данному разделу осуществляется в процессе занятий 3 раза в неделю (спортивный зал – 2 раза, улица – 1 раз), время проведения 25 минут. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Учебно – тематический план подготовительной к школе группы (6 – 7(8) лет).

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов
1 – 2	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов	2
3	Развитие быстроты и точности движения при передаче мяча	1
4 – 5	Прыжки через шнуры	2
6	Разучивание игры «Круговая лапта»	1
7 – 8	Ходьба и бег между предметами	2
9	Развитие ловкости в упражнениях с мячом	1
10 – 11	Приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки	2
12	Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты)	1
13 – 14	Упражнения с ведением мяча	2
15	Развитие точности в упражнениях с мячом	1
16 – 17	Ходьба со сменой темпа движения	2
18	Бег в умеренном темпе	1
19 – 20	Эстафеты с мячом	2
21	Закрепление навыка ходьбы, перешагивая через предметы	1
22 – 23	Прыжки через короткую скакалку, бросания мяча друг другу	2
24	Повторение игровых упражнений в прыжках	1
25 – 26	ходьба и бег «змейкой» между предметами	2
27	Повторение игровых упражнений с мячом	1
28 – 29	Лазанье на гимнастическую стенку, переход с одного пролета на другой	2
30	Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы	1
31 – 32	Ходьба с различными положениями рук, в беге в рассыпную	2
33	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	1
34 – 35	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	2
36	Игровые упражнения на равновесие, в прыжках	1
37 – 38	Упражнять в подбрасывании малого мяча	2
39	Задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	1
40 – 41	Повторение упражнений в прыжках и на равновесие	2
42	Ходьба между постройками из снега, разучивание игрового задания «Точный пас»	1
43 – 44	Ходьба с выполнением заданий для рук	2
45	Упражнения с элементами хоккея	1
46 – 47	Ходьба и бег с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры)	2
48	Разучивание ведения шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую	1
49 – 50	Ходьба и бег с изменением направления движения	2
51	Ходьба между постройками из снега	1
52 – 53	Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	2
54	Повторение игрового задания с клюшкой и шайбой	1
55 – 56	Прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу)	2
57	Игровые упражнения на санках	1
58 – 59	Подпрыгивание на правой и левой ноге (по кругу)	2
60	Игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	1
61 – 62	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание	2

63	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»	1
64 – 65	Закрепление навыков ходьбы и бега по кругу	2
66	Игровые упражнения с мячом и прыжками	1
67 – 68	Прыжки через короткую скакалку	2
69	Бег с преодолением препятствий	1
70 – 71	Ходьба и бег «змейкой» между предметами	2
72	Ходьба с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен	1
73 – 74	Упражнения в прыжках и на равновесие	2
75	Ходьба и бег с изменением направления движения, повороты с прыжком на месте	1
76 – 77	Ходьба в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием)	2
78	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу	1
79 – 80	Повторение упражнений в ползании, эстафета с мячом	2
81	Игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание	1
82 – 83	Подбрасывание малого мяча, развитие ловкости и глазомера	2
84	Задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	1
85 – 86	Упражнения в прыжках и на равновесие	2
87	Развитие ловкости и глазомера при метании на дальность	1
88 – 89	Сохранение равновесия и правильной осанки при ходьбе	2
90	Повторение прыжков на двух ногах с продвижением вперед	1
91 – 92	Развитие координации движений в прыжках с доставанием до предмета	2
93	Развитие внимания и быстроты движений	1
94 – 95	Развитие ловкости в упражнениях с мячом, координации движений в задании на равновесие	2
96	Развитие быстроты и точности движений при передаче мяча	1
	Итого:	96

Учебная нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Формы организации обучения: обучение по данному разделу осуществляется в процессе занятий 3 раза в неделю (спортивный зал – 2 раза, улица – 1 раз), время проведения 30 минут. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Корзина для инвентаря мягкая	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Свисток	1 шт.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	1 шт.
Гимнастический мат	10 шт.
Палка гимнастическая (длина 50 см)	8 шт.
Скакалка детская (длина от 120-180 см)	10 шт.
Баскетбольные кольца	2 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"> • большой • средний • малый 	5 шт. 5 шт. 12 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания малых	8 шт.
Кубики пластмассовые	10 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	8 пары
Игра «Дартс»	1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.

Форма подведения итогов:

Обобщающие занятия в конце учебного года и в конце изучения разделов. Для выявления уровня сформированности основных знаний, умений и представлений проводится диагностика на начало и конец учебного года. Диагностические задания включены в планы занятий. Их проведение на требует дополнительного времени. Анализ полученных результатов позволяет выявить особенности прохождения программы как в целом, так и отдельными детьми, наметить необходимые способы оказания помощи отдельным детям.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физ. минутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

По результатам диагностики заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Образовательная система «Школа 2100». «Детский сад 2100». Образовательная программа для детей раннего возраста (2-3 года). Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (Проект) / под науч. ред. О.В. Чиндиловой. – М.: Баласс, 2012.
2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
7. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.