

Принято:
Педагогическим Советом
Протокол № 1
31 августа 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий Т.М. Малова
Приказ № 76 от 31 августа 2022 г.

Рабочая Программа инструктора
по физической культуре
Егорычевой Алины Андреевны
в группах компенсирующей направленности
МБДОУ «Детский сад № 145»
на 2022-2023 учебный год

г. Дзержинск

Содержание

I.Целевой раздел

Пояснительная

записка.....2

1.1. Цель и задачи Программы.....

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы.....

1.3. Принципы, сформулированные на основе особенностей
примерной общеобразовательной программы дошкольного
образования " От рождения до школы"

под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с
ФГОС.....

1.4 Целевые ориентиры, освоения программы по физическому развитию детьми 3-7
лет.....

1.5. Система оценки результатов освоения рабочей программы

II.Содержательный раздел

2.1 Цель и задачи образовательной деятельности по направлению "Физическая
культура.....

2.2. Учебный план

2.3. Содержание физкультурно- оздоровительной работы с детьми 3-7 лет

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом
возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

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

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.....

2.7. Вариативная часть рабочей программы.....

III.Организационный раздел

3.1. Требования к средствам физического развития.....

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического
Развития.....

3.3 Методическое обеспечение.....

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

IV. Дополнительный раздел

I. Целевой раздел рабочей программы Пояснительная записка

Программа разработана на основе АООП МБДОУ «Детский сад № 145», с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области физическое развитие.

Разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.13648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 сентября 2020)
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021);
- Сан-Пин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. Регистрационный N 30384;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования

1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Цель рабочей программы: повышение социального статуса дошкольного образования;

обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении

качественного дошкольного образования; забота о сохранении и укреплении здоровья

детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих задач:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей.
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями,

развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- развитие интереса и любви к спорту (спортивным упражнениям и играм).

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве. Таким образом, развитие в рамках программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с отставанием в развитии);
- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 9) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.3. Принципы, сформулированные на основе особенностей примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
 - сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и как показывает опыт может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
 - соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного "минимума" материала; обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Приволжского округа.
- Основной целью работы является формирование у детей интереса и уважения к народностям, населяющим наш округ.

- Обогащать знания детей обычаями, традициями другого народа.
 - Познакомить детей с народными подвижными играми.
- Реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям, семьи, общества, государства осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.
- Возрастные особенности детей подробно сформулированы в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.

1.4. Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию детьми 3-7 лет

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх,
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах

Старшая группа

- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.5. Система оценки результатов освоения рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО, оценка индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Диагностика физической подготовленности детей позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка и соответствие их возрастным нормам.

На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение	возраст	Мальчики				
				низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
				1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)	3-4 г	5.2 и бол	5.1 – 4.6	4.5 – 4.0	3.9 -3.5	3.4 и мен
		Бег 20 м (сек)	4-5 л	9.6 и бол	9.5 – 8.8	8.7 – 8.2	8.1 – 7.7	7.6 и мен
		Бег 30 м (сек)	5-6 л	8.8 и бол	8.7 – 8.0	7.9 – 7.4	7.3 – 6.8	6.7 и мен
			6-7 л	8.1 и бол	8.0 – 7.4	7.3 – 6.8	6.7 – 6.2	6.1 и мен
2.	Сила (одно упражнение на выбор)	Бросок набивного мяча из-за головы, 500 гр; 1 кг.(см)	3-4 г	100и мен	101 - 110	111 - 130	131 - 150	151и бол
			4-5 л	135и мен	136 - 153	154 - 173	174 - 193	194и бол
			5-6 л	250и мен	251 - 268	269 -288	289 - 309	310и бол
			6-7 л	310и мен	311 - 328	329 - 348	349 - 369	370и бол
		Прыжок в длину с места, (см)	3-4 г	58 и мен	59 -72	73 - 83	84 - 94	95 и бол
			4-5 л	72 и мен	73 - 88	89 - 101	102 - 114	115и бол
			5-6 л	85 и мен	86 - 101	102 - 114	115 - 127	128и бол
			6-7 л	97 и мен	98 - 113	114 - 126	127 - 139	140и бол
		Метание правой (левой) рукой (см)	3-4 г	350и мен	351 - 400	401 - 450	451 - 510	511и бол
			4-5 л	440и мен	441 - 540	541 -590	591 - 670	671и бол
			5-6 л	500и мен	501 - 600	601 - 700	701 - 800	801и бол
			6-7 л	600и мен	601 - 700	701- 800	801 -900	901и бол
		Подтягивание, мальчики (раз)	5-6 л	0.5 и мен	1	2	3	4 и бол
			6-7 л	1 и мен	2	3	4	5 и бол
		Подъём туловища в сед за 30сек (раз)	3-4 г	5 и мен	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол
			4-5 л	7 и мен	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и бол
5-6 л	9 и мен		10 - 12	13 - 15	16 - 17	18 и бол		
6-7 л	11 и мен		12 - 17	18 - 22	23 - 27	28 и бол		
3.	Гибкость	Наклон туловища вперед и.п. сед ноги врозь(см)	3-4 г	- 1 и мен	0	+1	+2	+3 и бол
			4-5 л	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол
			5-6 л	+ 1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол
			6-7 л	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол
4.	Ловкость	Челночный бег 3x10м (сек)	3-4 г	15.0 бол	14.9-14.1	14.0-13.1	13.0-12.1	12.0 мен
			4-5 л	13.2 бол	13.1-12.3	12.2-11.3	11.2-10.3	10.2 мен
			5-6 л	12.2 бол	12.1-11.1	11.0-10.0	9.9- 9.1	9.0 и мен
			6-7 л	11.0 бол	10.9-10.1	10.0-9.1	9.0-8.7	8.6 и мен
5.	Выносливость	Бег на 60м сек	3-4 г	19.4 бол	19.3-18.6	18.5-17.4	17.3-16.4	16.3 мен
		Бег на 90м сек	4-5 л	37.3 бол	37.2-33.3	33.2-30.2	30.1-27.1	27.0 мен
		Бег 120 м (сек)	5-6 л	38.1 бол	38.0-35.2	35.1-32.9	32.8-30.6	30.5 мен
		Бег 150 м (сек)	6-7 л	40.1 бол	40.0-37.3	37.2-35.2	35.1-33.1	33.0 мен

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение	возраст	Девочки				
				низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
				1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)	3-4 г	5.4 и бол	5.3 – 4.8	4.7 – 4.2	4.1 – 3.7	3.6 и мен
		Бег 20 м (сек)	4-5 л	9.9 и бол	9.8 – 9.1	9.0 – 8.5	8.4 – 8.0	7.9 и мен
		Бег 30 м (сек)	5-6 л	9.1 и бол	9.0 – 8.3	8.2 – 7.7	7.6 – 7.2	7.1 и мен
2.	Сила (одно упражнение на выбор)	Бросок набивного мяча из-за головы, 500 гр; 1 кг.(см)	3-4 г	90 и мен	91 - 100	101 - 115	116 - 130	131и бол
			4-5 л	128и мен	129 - 146	147 - 166	167 -186	187и бол
			5-6 л	178и мен	179 - 214	215 - 246	247 - 269	270и бол
			6-7 л	280и мен	281 – 316	317 - 348	349 - 363	364и бол
		Прыжок в длину с места, (см)	3-4 г	48 и мен	49 - 65	66 - 77	78 - 89	90 и бол
			4-5 л	68 и мен	69 - 82	83 - 93	94 - 104	105и бол
			5-6 л	80 и мен	81 - 98	99 - 108	109 - 119	120и бол
			6-7 л	87 и мен	88 - 102	103 - 114	115 - 126	127и бол
		Метание правой (левой) рукой (см)	3-4 г	300и мен	301 - 350	351 -400	401 - 450	451и бол
			4-5 л	340и мен	341 - 430	431 - 490	491 - 540	541и бол
			5-6 л	400и мен	401 -500	501 -600	601 - 700	701и бол
			6-7 л	500и мен	501 - 600	601 - 700	701 - 800	801и бол
		Подтягивание, мальчики (раз)	5-6 л	-	-	-	-	-
			6-7 л	-	-	-	-	-
		Подъём туловища в сед за 30сек (раз)	3-4 г	5 и мен	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол
4-5 л	7 и мен		8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и бол		
5-6 л	9 и мен		10 - 12	13 - 14	15 - 16	17 и бол		
6-7 л	10 и мен		11 - 16	17 - 20	21 - 24	25 и бол		
3.	Гибкость	Наклон туловища вперед и.п. сед ноги врозь(см)	3-4 г	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол
			4-5 л	+1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол
			5-6 л	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол
			6-7 л	+3 и мен	+4	+5	+6	+7 и бол
4.	Ловкость	Челночный бег 3х10м (сек)	3-4 г	16.3 бол	16.2-15.2	15.1-14.3	14.2-13.2	13.1 мен
			4-5 л	14.2 бол	14.1-13.3	13.2-12.3	12.2-11.3	11.2 мен
			5-6 л	13.0 бол	12.9-12.1	12.0-11.1	11.0-10.0	9.9 и мен
			6-7 л	12.0 бол	11.9-11.1	11.0-10.0	9.9-9.0	8.9 и мен
5.	Выносливость	Бег на 60м сек	3-4 г	20.2 бол	20.1-19.3	19.2-18.2	18.1-17.1	17.0 мен
		Бег на 90м сек	4-5 л	37.5 бол	37.4-32.5	32.4-30.4	30.3-27.3	27.2 мен
		Бег 120 м (сек)	5-6 л	39.0 бол	38.9-36.0	35.9-33.7	33.6-31.4	31.3 мен
		Бег 150 м (сек)	6-7 л	40.4 бол	40.3-37.6	37.5-35.5	35.4-33.4	33.3 мен

Данные, приведенные в таблице взяты из методического пособия «Оценка физических качеств детей дошкольного возраста» Замыслов Н. Л. / Н. Л. Замотаева; науч. ред. В. Т. Чичикин; АГПИ, 2008

II. Содержательный раздел рабочей программы

2.1 Цель и задачи образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Цель: формирование 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, знакомство с азами видов спорта);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.2. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность

Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура (помещение/ на воздухе)	3 раза в нед. (помещение)	2 раза в нед(пом).+ 1 зан.-прог	2 раза в нед(пом).+ 1 зан.-прог	2 раза в неделю (помещ)+ 1 зан.на прогулке

2.3. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3-7 лет

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на

расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель

двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в

вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую

перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и

от-водить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны,

поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти,

шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и

взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного

положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при

езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги

(поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться,

приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать,

держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени

руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см)

приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с

поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Кролики».

С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба

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

Упражнения в равновесии

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье

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

Прыжки

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

Катание, бросание, ловля, метание

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

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

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд)

Спортивные упражнения

Катание на санках

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Зайка серый умывается», «Мой веселый звонкий мяч».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Лиса в курятнике».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку», «Играй, играй мяч не теряй» На ориентировку в пространстве, на внимание: «Слушай сигнал», «Найди, где спрятано», «Найди

и промолчи», «Кто ушел?», «Волшебные превращения». Народные игры.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Основные движения Ходьба

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

Упражнения в равновесии

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелазанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой,

разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в

высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Статические упражнения

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Подниматься

на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры.

Выбивать

городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола.

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

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов;

закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по

узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных

исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье

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

Прыжки

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

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Статические упражнения

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх- эстафетах с санками. Скольжение.

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

Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега.

Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой

ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения». Спортивные игры.

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

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

Элементы футбола

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

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

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

Элементы настольного тенниса

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

Подвижные игры

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту»,

«Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?»

«Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка». С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры.

Организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность в режимных моментах
Старшая группа	
<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</p> <p>Из расчета 3 занятия в неделю, 12 в месяц, в год 108</p> <p>Сентябрь: стр.15 №1, стр.17 №2, стр.17 №3, стр.19 №4, стр.20 №5, стр.20 №6, стр.21 №7, стр.23 №8, стр.24 №9, стр.24 №10, стр.26 №11, стр.26 №12;</p> <p>Октябрь: стр.28 №13, стр.29 №14, стр.29 №15, стр.30 №16, стр.32 №17, стр.32 №18, стр.33 №19, стр.34 №20, стр.35 №21, стр.35 №22, стр.37 №23, стр.37 №24;</p> <p>Ноябрь: стр.39 №25, стр.41 №26, стр.41 №27, стр.42 №28, стр.43 №29, стр.43 №30, стр.44 №31, стр.45 №32, стр.45 №33, стр.46 №34, стр.47 №35, стр.47 №36;</p> <p>Декабрь: стр.48 №1, стр.49 №2, стр.50 №3, стр.51 №4, стр.52 №5, стр.52 №6, стр.53 №7, стр.54 №8, стр.54 №9, стр.55 №10, стр.57 №11, стр.57 №12;</p> <p>Январь: стр.59 №13, стр.60 №14, стр.61 №15, стр.61 №16, стр.63 №17, стр.63 №18, стр.63 №19, стр.64 №20, стр.65 №21, стр.65 №22, стр.66 №23, стр.66 №24;</p> <p>Февраль стр.68 №25, стр.69 №26, стр.69 №27, стр.70 №28, стр.71 №29, стр.71 №30, стр.71 №31, стр.72 №32, стр.73 №33, стр.73 №34, стр.74 №35, стр.75 №36;</p> <p>Март: стр.76 №1, стр.77 №2, стр.78 №3, стр.79 №4, стр.80 №5, стр.80 №6, стр.81 №7, стр.82 №8, стр.83 №9, стр.83 №10, стр.84 №11, стр.85 №12;</p> <p>Апрель: стр.86 №13, стр.87 №14,</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М. МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017 -128с. Комплекс утренней гимнастики 1-комплекс на 2 недели, в год 18 комплексов Сентябрь: стр.62 №1, стр.65 №4; Октябрь: стр. 65 №5, стр.66 №6; Ноябрь: стр.70 №12, стр.68 №9; Декабрь: стр.71 №14, стр.71 №13; Январь: стр.75 №19, стр.74 №18; Февраль: стр.76 №22, стр.76 №21; Март: стр.78 №25, стр.80 №28;</p> <p>Апрель: стр.81 №29, стр.83 №31; Май: стр.83 №32, стр.86 №36;</p> <p>Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 -144 с. Стр. 71 – 119</p>

<p>стр.87 №15, стр.88 №16, стр.89 №17, стр.89 №18, стр.89 №19, стр.91 №20, стр.91 №21, стр.91 №22, стр.93 №23, стр.93 №24; Май: стр.94 №25, стр.95 №26, стр.96 №27, стр.96 №28, стр.97 №29, стр.97 №30, стр.98 №31, стр.99 №32, стр.99 №33, стр.100 №34, стр.101 №35, стр.101 №36</p> <p>Жирным шрифтом выделены занятия на воздухе</p>	
<p>Подготовительная к школе группа</p>	
<p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М. МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017 Из расчета 3 занятия в неделю, 12 в месяц, в год 108</p> <p>Сентябрь: стр.9 №1, стр.10 №2, стр.11 №3, стр.11 №4, стр.13 №5, стр.14 №6, стр.15 №7, стр.16 №8, стр.16 №9, стр.16 №10, стр.18 №11, стр.18 №12;</p> <p>Октябрь: стр.20 №13, стр.21 №14, стр.22 №15, стр.22 №16, стр.23 №17, стр.24 №18, стр.24 №19, стр.26 №20, стр.26 №21, стр.27 №22, стр.28 №23, стр.28 №24;</p> <p>Ноябрь: стр.29 №25, стр.32 №26, стр.32 №27, стр.32 №28, стр.34 №29, стр.34 №30, стр.34 №31, стр.36 №32, стр.36 №33, стр.37 №34, стр.38 №35, стр.39 №36;</p> <p>Декабрь: стр.40 №1, стр.41 №2, стр.41 №3, стр.42 №4, стр.43 №5, стр.43 №6, стр.45 №7, стр.46 №8, стр.46 №9, стр.47 №10, стр.48 №11, стр.48 №12;</p> <p>Январь: стр.49 №13, стр.51 №14, стр.51 №15, стр.52 №16, стр.53 №17, стр.54 №18, стр.54 №19, стр.56 №20, стр.56 №21, стр.57 №22, стр.58 №23, стр.58 №24;</p> <p>Февраль стр.59 №25, стр.60 №26,</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М. МОЗАЙКАСИНТЕЗ, 2017 -128с.</p> <p>Комплекс утренней гимнастики 1-комплекс на 2 недели, в год 18 комплексов</p> <p>Сентябрь: стр.95 №1, стр.97 №4; Октябрь: стр.98 №5, стр.98 №6; Ноябрь: стр.101 №9, стр.101 №10; Декабрь: стр.103 №13, стр.105 №16; Январь: стр.106 №17, стр.107 №19; Февраль: стр.109 №23, стр.108 №21; Март: стр.112 №27, стр.111 №25; Апрель: стр.114 №31, стр.114 №30; Май: стр.115 №32, стр.115 №33</p>

<p>стр.60 №27, стр.61 №28, стр.62 №29, стр.62 №30, стр.63 №31, стр.64 №32, стр.64 №33, стр.65 №34, стр.66 №35, стр.66 №36;</p> <p>Март: стр.72 №1, стр.73 №2, стр.73 №3, стр.74 №4, стр.75 №5, стр.75 №6, стр.76 №7, стр.78 №8, стр.78 №9, стр.79 №10, стр.80 №11, стр.80 №12;</p> <p>Апрель: стр.81 №13, стр.82 №14, стр.82 №15, стр.83 №16, стр.84 №17, стр.84 №18, стр.84 №19, стр.86 №20, стр.86 №21, стр.87 №22, стр.88 №23, стр.88 №24;</p> <p>Май: стр.88 №25, стр.89 №26, стр.90 №27, стр.90 №28, стр.91 №29, стр.92 №30, стр.92 №31, стр.93 №32, стр.93 №33, стр.95 №34, стр.96 №35, стр.96 №36</p> <p>Жирным шрифтом выделены занятия на воздухе.</p>	
--	--

Особенности планирования физкультурных занятий по пособию Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду для групп компенсирующей направленности.

в каждое занятие включены речевые задачи:

- развивать координацию речи с движением;
- развивать ритмичность и интонационную выразительность речи;
- развивать правильное речевое дыхание;
- развивать пальчиковую, ручную и общую моторику;
- развивать правильный умеренный темп речи;
- развивать наблюдательность, слуховое и зрительное внимание;
- развивать ориентировку в пространстве физкультурного зала;
- развивать умение действовать в соответствии с правилами.

Задачи речевого развития решаются в ходе выполнения упражнений, играх малой подвижности и играх с речевым сопровождением.

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
организованная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Консультации</p> <p>Совместные развлечения и праздники</p> <p>Мастер – классы</p> <p>Проектная</p>

<p>- на улице,</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>-с предметами,</p> <p>- без предметов,</p> <p>-сюжетные,</p> <p>-имитационные.</p> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>-полоса препятствий,</p> <p>-музыкально-ритмическая,</p> <p>- имитационные движения.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <p>-оздоровительная,</p> <p>-коррекционная,</p> <p>-полоса препятствий.</p> <p>Упражнения:</p> <p>- корригирующие</p> <p>-классические,</p> <p>- коррекционные.</p>		<p>деятельность</p>
---	--	--	---------------------

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные

для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта. Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех

основных образовательных областях, а именно: в сферах социально - коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные принципы взаимодействия с семьей

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
 - доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
 - индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
 - участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.
- Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, , проекты, игры.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Для обеспечения образования родителей по вопросам физического воспитания детей организовать разные формы взаимодействия:

- *размещение информации на стендах и в родительских уголках;*
- *индивидуальные и групповые консультации и беседы* для коррекции отклонений в физическом развитии детей, помощи родителям в интересующих вопросах;
- *просмотры открытых занятий;*
- *мастер – классы*, где родители смогут получить знания и практический опыт о современных оздоровительных методиках;
- *проектную деятельность*, освоить алгоритм создания проекта, отталкиваясь от потребностей детей. Такая деятельность позволит объединить усилия педагогов, родителей и детей с целью реализации проекта, и направлена на вовлечение родителей и детей к активному отношению и укреплению своего здоровья, повышению интереса к занятиям физкультурой.
- *совместные физкультурные мероприятия*. Цель таких мероприятий – приобщение семей к здоровому образу жизни.

2.7. Вариативная часть рабочей программы

Особенностью планирования физкультурных занятий для групп компенсирующей направленности по пособию Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», является то , что в каждое занятие включены речевые задачи:

- развитие координации речи с движением;
- развитие ритмичности и интонационной выразительность речи;
- развитие правильного речевого дыхания;
- развитие пальчиковой, ручной и общей моторики;
- развитие правильного умеренного темпа речи;
- развитие наблюдательности, слухового и зрительного внимания;
- развитие ориентировки в пространстве физкультурного зала;
- развитие умения действовать в соответствии с правилами.

Задачи решаются в ходе выполнения развивающих упражнений, играх малой подвижности и играх с речевым сопровождением. Такая форма физкультурно-оздоровительной работы дает возможность решать поставленные задачи физического развития детей с учетом их способностей и состояния здоровья.

III. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Требования к средствам физического развития.

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

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

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

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

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм и упражнениям. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. (паспорт физкультурного зала)

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:
содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Дидактический материал :

1. Алгоритмы основных видов движений:

- Прыжок в длину с места
- Метание вдаль
- Задания с мячом: броски и ловля, ведения

2. Алгоритмы общеразвивающих упражнений:

- ОРУ без предметов

3. Алгоритмы построений и перестроений:

- в круг
- в шеренгу
- в колонну (две, три, четыре)

4. Наглядно – дидактическое пособие «Зимние виды спорта» издательство «Мозаика – Синтез» М., 2003 г.

5. Картотека сюжетных картинок «Летние виды спорта и спортивные дисциплины». Д-пресс 2011

6. Дидактические карточки «Спорт» издательство «Мозаика – Синтез» М., 2017 г

7. Дидактические карточки «Азбука здоровья» издательство «Мозаика – Синтез» М., 2017 г

8. Дидактические карточки «Спортивный инвентарь» издательство «Мозаика – Синтез» М., 2017 г

.Картотека подвижных игр с мячами . Е. Лютова- Роберте, Г.Магина, «Речь», С-Пб., 2011г.

9. Классификация подвижных игр по основным видам движений для каждой возрастной группы.

10. Атрибуты для подвижных игр: маски, медальоны.

11. Картотека зимних подвижных игр

12. Картотека физкультминуток, динамических пауз в детском саду.

13. Картотека игр « Здоровье и безопасность»

14. Наглядно – дидактическое пособие «Утренняя гимнастика для детей»(4 комплекта с метод. содержанием)

15.Наглядно – дидактическое пособие «Правила поведения для дошкольников во время физкультурных занятий»(4 комплекта с метод. содержанием)

3.3.Методическое обеспечение

Перечень программ, технологий и пособий

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2017 г. вторая младшая группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2017 г. средняя группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2017 г. старшая группа.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2017 г. подготовительная к школе группа.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2018 г.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2016 г.
- М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Мозаика – Синтез 2017 г.
- Н.В. Нищева «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет».изд.3-е,пераб. и доп. в соответ. с ФГОС ДО.-С-Пб, Детство-Пресс, 2018.
- Ю.А. Кириллова. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет, С-Пб., Детство-Пресс, 2018.
- Ю.А. Кириллова. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет, С-П Детство-Пресс 2008 г. С-Пб., Детство-Пресс, 2018.
- Т.Е. Харченко. Бодрящая гимнастика в детском саду, С-Пб., Детство-Пресс, 2009.
- С.Н. Агаджанова Закаливание организма дошкольника. Информационно-деловое оснащение ДОУ.
- Ю.А. Кириллова. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. С-П Детство-Пресс 2008 г.
- Ю.А.Кириллова Комплексы ОРУ и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3-7 лет С-П Детство-Пресс 2008 г.
- Замыслов Н. Л. 3 – 26 Оценка физических детей дошкольного возраста: методическое пособие / Н. Л. Замотаева; науч. ред. В. Т. Чичикин; МУ «Управление дошкольного образования» г.

Обеспеченность средствами обучения и воспитания

ОО «Физическое развитие»	
Старшая группа	
Бадминтон (набор)	4
Батут детский	2
Гантели (2шт)	32
Гантели (2шт)	32
Доска наклонная гладкая с зацепами	1
Доска наклонная ребристая с зацепами	1
Дуга большая	6
Дуга малая	8
Канат круглый	2
Канат гладкий (плоский)	1
Канат с узлами (навесная сеть)	1
Коврики для ОРУ	32

Коврик ОРТО камни (набор-8шт.)	1
Коврик Орто универсальный (набор-8 шт.)	1
Кегли (набор)	3
Кольцесброс (набор)	2
Кольцесброс (серсо)	1
Корзина для горизонтального метания мячкй	2
Кочка массажная(полусфера)	10
Куб деревянный малый	4
Куб деревянный большой	4
Комплект кубов	1
Ладошки с шипами	20
Лента короткая	8
Лента длинная	18
Лыжный детский комплект «Олимпик-спорт» с палками	15
Лыжный детский комплект «Виразж-спорт» с креплениями	15
Массажные дорожки (разноцв.)	1
Массажеры «Ежики»	20
Мат большой	2
Мат малый	2
Мешочки с грузом (для метания)	35
Мишень навесная	2
Мяч волейбольный	2
Мяч футбольный	2
Мяч баскетбольный	2
Мячи большие (латексные)	23
Мячи большие (резиновые)	32
Мячи средние	32
Мячи малые	32
Мячи набивные	2
Обруч малый	32
Обруч большой	8
Обруч плоский	32
Палка гимнастическая короткая (пластмасс.)	32
Палка гимнастическая короткая (деревянная.)	35
Палка гимнастическая длинная (пластмас.)	7
Платочки цветные	60
Следочки с шипами	20
Скакалка короткая	32
Скакалка длинная	2
Скамейка	2
Скамейка	4
Стенка гимнастическая деревянная	5
Стойки переносные для метания	2
Тоннель с каркасом	2
Тоннель с каркасом	3

Фитбол(мяч массажный)	1
Фитбол (мяч с ручкой)	4
Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки	50
Ходунки с ручкой (цветные) пара	6
Шнур плетеный короткий	32
Шнур плетеный длинный	32
Щит навесной баскетбольный с корзиной	2
Эстафетная палочка	2
Ракетки пляжные с мячиком	3
Игра «Городки» (дерев.)	3
Подготовительная к школе группа	
Бадминтон (набор)	4
Батут детский	2
Гантели (2шт)	32
Гантели (2шт)	32
Доска наклонная гладкая с зацепами	1
Доска наклонная ребристая с зацепами	1
Дуга большая	6
Дуга малая	8
Канат круглый	2
Канат гладкий (плоский)	1
Канат с узлами (навесная сеть)	1
Коврики для ОРУ	32
Коврик ОРТО камни (набор-8шт.)	1
Коврик Орто универсальный (набор-8 шт.)	1
Кегли (набор)	3
Кольцеброс (набор)	2
Кольцеброс (серсо)	1
Корзина для горизонтального метания мячкй	2
Кочка массажная(полусфера)	10
Куб деревянный малый	4
Куб деревянный большой	4
Комплект кубов	1
Ладшки с шипами	20
Лента короткая	8
Лента длинная	18
Лыжный детский комплект «Олимпик-спорт» с палками	15
Лыжный детский комплект «Вираз-спорт» с креплениями	15
Массажные дорожки (разноцв.)	1
Массажеры «Ежики»	20
Мат большой	2
Мат малый	2
Мешочки с грузом (для метания)	35
Мишень навесная	2
Мяч волейбольный	2

Мяч футбольный	2
Мяч баскетбольный	2
Мячи большие (латексные)	23
Мячи большие (резиновые)	32
Мячи средние	32
Мячи малые	32
Мячи набивные	2
Обруч малый	32
Обруч большой	8
Обруч плоский	32
Палка гимнастическая короткая (пластмасс.)	32
Палка гимнастическая короткая (деревянная.)	35
Палка гимнастическая длинная (пластмас.)	7
Платочки цветные	60
Следочки с шипами	20
Скакалка короткая	32
Скакалка длинная	2
Скамейка	2
Скамейка	4
Стенка гимнастическая деревянная	5
Стойки переносные для метания	2
Тоннель с каркасом	2
Тоннель с каркасом	3
Фитбол(мяч массажный)	1
Фитбол (мяч с ручкой)	4
Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки	50
Ходунки с ручкой (цветные) пара	6
Шнур плетенный короткий	32
Шнур плетенный длинный	32
Щит навесной баскетбольный с корзиной	2
Эстафетная палочка	2
Ракетки пляжные с мячиком	3
Игра «Городки» (дерев.)	3

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых.

Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие.

Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала), подключая родителей. Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому,

чтобы дети получали удовольствие от совместной двигательной деятельности, увиденного, услышанного во время развлечения.

Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные и народные праздники («День матери», «Новый год», «Масленица», «23 февраля», «День Победы», «День семьи», «День защиты детей», «, «День здоровья», «Мама, папа, я спортивная семья»).

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

4.1. Краткая презентация основной образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- СанПиН 2.4.13648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 сентября 2020)
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021);

Программа направлена на создание условий физического развития ребенка, формирование знаний о здоровом образе жизни.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие»

