



# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций у детей, охватывает дошкольный период, когда закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закалывания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Программа создана для всестороннего развития ребенка в первые годы жизни и особенно физического развития, так как организованная физкультурная деятельность (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Она повышает устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.)

Настоящая программа сформирована для психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей, определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования, описывает курс реализации образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста от 2-7 лет (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Основу образовательного процесса представляет примерная образовательная программа развития и воспитания детей в детском саду.

Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);

## 2. ЦЕЛЬ

Основной целью рабочей программы является охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций детского организма, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формированию у детей положительного отношения к занятиям физической культурой и привитию привычки к здоровому образу жизни.

### 2.1 Задачи

#### Задачи физического развития детей 3-4 лет.

Оздоровительные задачи:

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

Образовательные задачи:

1. Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
2. Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
3. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
4. Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

Воспитательные задачи:

1. Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
2. Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
3. Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

### **Задачи физического развития детей 4-5 лет**

Оздоровительные задачи:

1. Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей;
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в подготовительной группе.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

### **Задачи физического развития детей 5-6 лет**

Оздоровительные задачи:

1. Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
3. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
4. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор
5. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;
6. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в возрасте 6-7 лет перед поступлением в первый класс.

#### **Задачи физического развития детей 6-7 лет**

Оздоровительные задачи:

1. Повышать тренированность организма;
2. Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
3. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
4. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

Образовательные задачи:

1. Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
3. Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
4. Развивать выразительность двигательных действий;
5. Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
6. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
7. Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

Воспитательные задачи:

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО и сдача ГТО в конце учебного года.

**Формы и подходы к образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности.**

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах:

#### 1. Личностно-ориентированные подходы:

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников

- Целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Психологическая защищённость ребёнка обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- Развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

#### 2. Системно-деятельные подходы:

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач;
- Креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- Владение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

Учебные занятия (ОД) организовываются с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей. Учебный год составляет 36 учебные недели (с 01.09 по 25.05). Первая неделя октября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей. В январе установлены каникулы.

### **Принципы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО:**

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация рабочей программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

### **Целевые ориентиры рабочей программы.**

**К концу года дети 3-4 лет могут:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см. в длину.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

**К концу года дети 4-5 лет могут:**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

#### **К концу года дети 5-6 лет могут:**

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

#### **К концу года дети 6-7 лет могут:**

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега 10 см., в высоту 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей программы.**

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

#### **Методы и приемы обучения**

##### Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

### Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## **Структура занятий**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы (с названием, историей его возникновения, с правилами, формой спортсменов).

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

## **Формы организации образовательной области «Физическое развитие»**

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в паре (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение

задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **3. Количество занятий и их продолжительность в группах общеразвивающей направленности**

Возрастные группы	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год		
			в зале	на прогулке	всего
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	15 мин.	3	108		108
Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	20 мин.	3	108		108
Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет	25 мин.	3	72	36	108
Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет	30 мин.	3	72	36	108

#### **3.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическая развитие»**

##### **для детей от 3 до 4 лет.**

##### **3.1.1. Цель**

Охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование функций детского организма, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формированию у детей положительного отношения к занятиям физической культурой и привитию привычки к здоровому образу жизни.

##### **3.1.2. Задачи:**

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;

- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

### Что осваивает ребёнок

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание); прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль; лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Подвижные игры. Основные правила игр.

### Содержание физических упражнений

*Построения:* свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. *Перестроение:* из колонны в 2—3 звена по ориентирам. *Повороты,* переступая на месте.

*Исходные положения:* стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

*Положения и движения головы:* вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). *Положения и движения рук* (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—разжимание пальцев (5—6 раз). *Положения и движения туловища:* наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. *Положения и движения ног:* приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

*Ходьба и упражнения в равновесии:* ходьба обычная; на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

*Бег:* «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

*Прыжки:* на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

*Катание, бросание, ловля:* катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

*Ползание и лазание:* ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание

под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

*Ходьба, бег под музыку* в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

*Катание* на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

*Подвижные игры* с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### Ожидаемые результаты

Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

### Уровни освоения программы

*Низкий.* Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

*Средний.* Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

*Высокий.* Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### Минимальные результаты

Бег на 30 м	13,5 сек
Прыжки в длину с места	40 см
Бросание предмета . . .	4 м
Бросание набивного мяча (1 кг)	90 см
Спрыгивание (прыжки в глубину)	20—25 см

### **3.1.3. Учебный план**

Продолжительность	Количество занятий
-------------------	--------------------

занятия	В неделю	В месяц	В год
15 мин	3	12	108

### 3.1.4 Учебно-тематическое планирование

Месяц	Раздел	Количество НОД
Сентябрь	Упражнять подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. П/и «Мы осенние листочки» И м/п «Холодно – жарко».	2
	Продолжать упражнять подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Закрепить ходьбу, бег по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. П/и «Мы осенние листочки» И м/п «Холодно – жарко».	1
	Упражнять детей ходить друг за другом. Формировать умение прыгать с продвижением вперёд. Развивать ориентировку в пространстве. П/и «Ели, ели завертелись карусели» П/и «Найди кубик».	2
	Упражнять ходьбе между двумя линиями, сохраняя равновесие. Согласовывать движения рук и ног при ходьбе. Упражнять в ходьбе в колонне по одному небольшими подгруппами. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым. П/и «Солнышко и дождик» «Поезд» - м/п игра.	1
	Продолжать упражнять детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям. П/и «Солнышко и дождик» с усложнением. «Поезд» - м/п игра.	2
	Упражнять детей ходить и бегать в заданном направлении. Упражнять в перешагивании через несколько кубиков. Совершенствовать умение реагировать на сигнал П/и «Бегите ко мне» М-п/и «Кто тише?».	1
	Упражнять детей ходить и бегать в заданном направлении. Упражнять в перешагивании через несколько кубиков. Совершенствовать умение реагировать на сигнал. П/и «Бегите ко мне» М-п/и «Иди тихо».	2
	Упражнять детей ползать на четвереньках с опорой на ладони и	1

	колени. Продолжать учить ходить и бегать небольшими подгруппами за взрослым. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские взаимоотношения П/и «Найди свой домик».	
Октябрь	Упражнять детей подлезать под шнур на четвереньках. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Развивать умение догонять мяч, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. П/и «Догони мяч».	2
	Упражнять энергично отталкивать мяч двумя руками при катании, выдерживая направления движения. Развивать координацию движения, умения реагировать на сигнал. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм. П/и «Солнышко и дождик».	
	Упражнять ходьбе с остановкой на сигнал, ходьбе между двумя линиями. Продолжать учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умения соблюдать элементарные правила поведения на занятии. П/и «Наседка и цыплята» М/п «Найди игрушку»	2
	Упражнять прыгать на месте и в продвижении на двух ногах, приземляясь на обе ноги. Закреплять ходьбу по ограниченной площади, сохраняя равновесие. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками. П/и «Наседка и цыплята».	1
	Упражнять детей прыжкам на двух ногах. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности. Совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры. П/ и «Зайцы и волк» М-п/и «Трамвай».	2
	Упражнять детей перешагивать через предметы, сохраняя равновесие. Продолжать учить правильно дышать. Совершенствовать ходьбу и бег между двумя линиями. Развивать координацию движений, ловкость, смелость. Воспитывать у детей отзывчивость на слова взрослого. П/и «Поезд» (с осенними листьями).	1
	Упражнять метать вдаль правой, левой рукой от плеча. Продолжать учить при ходьбе и беге соблюдать дистанцию. Упражнять в перешагивании через предметы. Развивать силу броска, ловкость, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать у детей умение уступать друг другу. П/и «Мы – осенние листочки».	2
	Упражнять ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Продолжать работу над ритмичной ходьбой. Упражнять в метании вдаль правой, левой рукой от плеча. Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений. Воспитывать умение уступать друг другу, слышать сигналы и реагировать на них. П/и «Птички в гнездышках».	1
Ноябрь	Упражнять в прыжках через верёвку, сохраняя равновесие. Развивать ловкость при ходьбе между кеглями. Способствовать	2

	развитию чувства равновесия и координации движений. М-п/и «Береги предмет».	
	Упражнять перешагивать через предметы, сгибая ноги в коленях. Продолжать учить быть дисциплинированными, выполняя инструкции взрослого. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, мягко приземляясь на носки. Развивать координацию движений, внимание, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать бережное отношение к природе через физические упражнения и игры. ПИ «У медведя во бору». М/п «Поезд».	1
	Упражнять ползать на четвереньках по гимнастической скамье. Продолжать учить ритмичной ходьбе. Упражнять в ходьбе, перешагивая через предметы, сохраняя устойчивое равновесие. Развивать пластику движений, внимание, выдержку. Поддерживать интерес к двигательной деятельности. ПИ «Мыши в кладовой».	2
	Упражнять детей взмахам рук вперед-вверх при отталкивании во время прыжка в длину. Упражнять ходить парами. Совершенствовать технику приземления. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	1
	Упражнять прокатывать мяч по прямой, отталкивая двумя руками. Продолжать учить не наталкиваться друг на друга при ходьбе и беге. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамье. Развивать координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение уступать друг другу, прививать любовь и заботу о домашних птицах. ПИ «Наседка и цыплята». Ходьба парами.	2
	Упражнять ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и мягко спрыгивая со скамьи. Упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать координацию движений, смелость, ловкость. Воспитывать у детей отзывчивость на слова взрослого. ПИ «Наседка и цыплята». Ходьба парами.	1
	Упражнять детей ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать бег до ориентира. Учить согласовывать свои движения с движениями других детей. Воспитывать интерес к подвижным играм. ПИ «Подбрось повыше».	2
	Познакомить детей со строением тела. Упражнять прыгать на двух ногах из обруча в обруч с остановкой. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье и спрыгивании с нее. Развивать координацию движений, чувства равновесия, ловкость. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. ПИ «Кот и цыплята». Пальчиковая гимнастика «Киска».	1
Декабрь	Выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. «Бегите ко мне».	2
	«Пузырь».	
	Упражнять ходить по ограниченной поверхности. Развивать	1

	умение сохранять равновесие. Формировать координационные способности. Воспитывать чувство смелости М-п/и «Котята и щенки».	
	Выявить уровень физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям. ПИ «Догони мяч» «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение.	2
	Выявить уровень физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям. ПИ «Догони мяч» «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение.	1
	Упражнять детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. ПИ «Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра.	2
	Упражнять ползать на четвереньках по гимнастической скамье. Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в прыгивании со скамьи, мягко приземляясь. Развивать гибкость позвоночника, чувство равновесия, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать бережное отношение и любовь к природе, поддерживать интерес к двигательной деятельности. ПИ «Снежинки и ветер».	1
	Упражнять перелезать через предмет на высоких четвереньках. Действовать совместно, в общем для всех темпе. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, сохраняя равновесие. Развивать пластичность, ловкость, умение сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. ПИ «У медведя во бору». М/п «Найди игрушку»	2
	Упражнять прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, приземляясь перекатом с носка на пятки. Учить ходить парами. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Развивать внимание, координацию движений, умение быть организованным. Воспитывать положительные эмоции, желание помочь друг другу. ПИ «Птичка и птенчики» Ходьба по корригирующим дорожкам.	1
Январь	Упражнять передвижению в различных условиях. Учить умению действовать с предметом	2

	Развивать беговую выносливость. М-п/и «Иди тихо».	
	Упражнять прыгать с гимнастической скамьи, перекатом с носка на пятку. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать у детей интерес к разным формам двигательной деятельности, через подражательные движения прививать любовь к птицам. ПТИ «Не боимся мы кота».	1
	Упражнять бросать и ловить мяч двумя руками об пол, стоя на месте. Продолжать упражнять соблюдать дистанцию при ходьбе и беге. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, в прыгивании со скамьи, мягко приземляясь на обе ноги. Развивать координацию движений, чувство равновесия, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать умение уступать друг другу. ПТИ «Наседка и цыплята».	2
	Упражнять прокатывать мяч вокруг предмета. Совершенствовать навык бросания и ловли мяча Развивать координационные способности. ПТИ «Курочка хохлатка».	1
	Продолжать упражнять подлезать под дуги боком, не касаясь руками пола, упражнять ходьбе парами и беге враспынную. Упражнять в бросании мяча двумя руками об пол и ловле его. Развивать координацию движений, пространственные ориентировки, пластику, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, бережное отношение к спортивному инвентарю. ПТИ «Медведь» Ходьба по корригирующим дорожкам.	2
	Упражнять ходьбе по гимнастической скамье на носках. Продолжать учить строиться в два звена, ритмично маршировать. Совершенствовать в подлезании под дуги боком. Развивать чувство равновесия, ловкость, ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. Воспитывать желание помочь друг другу, бережное отношение к окружающему. ПТИ «Снежинки и ветер».	1
Февраль	Упражнять ходить парами. Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу Развивать дружеские отношения М-п/и «Трамвай».	2
	Упражнять бегать с предметом по очереди по прямой. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье на носках. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. ПТИ «Зайцы и медведь».	1
	Упражнять ползать на четвереньках по гимнастической скамье, хват с боков. Продолжать учить строиться в 2-3 звена. Упражнять в перешагивании через предметы. Развивать пластику движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность, умение контролировать свои эмоции. ПТИ «Зайцы и медведь»	1

	Игровое упражнение «Колобок».	
	Упражнять правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу Упражнять в ходьбе с перешагиванием через кирпичики (переменный шаг) Воспитывать чувство смелости. М-п/и «Что спрятано».	1
	Упражнять ходить переменным шагом. Продолжать учить соблюдать дистанцию при ходьбе и беге. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, чувство равновесия, слуховое внимание, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать у детей умение уступать друг другу. ПИ «Лохматый пес», М/п «Узнай, кто позвал?».	1
	Упражнять подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Продолжать учить ритмичной ходьбе. Упражнять в ходьбе переменным шагом через предметы. Развивать координацию движений, глазомер, слуховое внимание. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий. ПИ «Медведь» М/п «Узнай, кто позвал?».	1
	Упражнять детей прыжкам на двух ногах Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности Совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры.	1
	Упражнять бросать мяч вдаль двумя руками из – за головы. Строиться в 2 звена. Упражнять в подбрасывании и ловле мяч двумя руками. Развивать глазомер, силу броска, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками, интерес к мячу. ПИ «Мой веселый звонкий мяч» Ходьба по корригирующим дорожкам.	1
Март	Упражнять детей ходить и бегать в заданном направлении Упражнять в перешагивании через несколько кубиков. Совершенствовать умение реагировать на сигнал. М-п/и «Иди тихо».	2
	Упражнять подлезать под дуги боком, не касаясь руками пола. Продолжать соблюдать дистанцию при ходьбе, беге. Упражнять в беге в рассыпную, в ходьбе по канату, сохраняя равновесие. Развивать гибкость, ловкость, пластику движений. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности с другими детьми. ПИ «Лохматый пес».	1
	Упражнять действовать совместно в общем для всех темпе. Бросать из-за головы двумя руками вдаль набивной мяч. Упражнять в подлезании под дуги боком, закрепить ходьбу по канату. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать умение уступать друг другу. ПИ «Воробушки и кот» Игровое упражнение «Колобок».	2
	Упражнять детей пролезать в обруч. Упражнять в ходьбе по наклонной доске Развивать чувство равновесия. М-п/и «Что спрятано?».	1
	Упражнять бросать мяч двумя руками вдаль снизу. Следить за	2

	<p>соблюдением дистанции при ходьбе и беге. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал, силу броска, ориентировку в пространстве. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. «Воробушки и кот». Игровое упражнение «Колобок».</p>	
	<p>Упражнять прыжкам в длину с места (внимание уделить приземлению на обе ноги). Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в бросании мяча вдаль способом снизу. Развивать пространственные ориентировки, умение быть организованным, координацию движений, ловкость. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого, желание заниматься физическими упражнениями. ПИ «Птички в гнездышках». Игровое упражнение «паровозик».</p>	1
	<p>Упражнять детей ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать бег до ориентира Упражнять согласовывать свои движения с движениями других детей. Воспитывать дружеские взаимоотношения в ходе игры. М-п/и «Подбрось повыше»</p>	2
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «По ровненькой дорожке».</p>	1
Апрель	<p>Упражнять ходить по ограниченной поверхности (кирпичикам). Упражнять в переползании через бревно на четвереньках, в подбрасывании и ловле мяча. Развивать чувство равновесия, пространственные ориентировки в движении, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать в детях интерес к обучению в лесной школе. ПИ «Медведь». Ходьба по корригирующим дорожкам.</p>	2
	<p>Упражнять прыжкам со сменой положения ног с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Развивать координацию движений, ловкость, слуховое внимание. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. ПИ «Медведь». Ходьба по корригирующим дорожкам.</p>	1
	<p>Упражнять подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу. Развивать дружеские отношения. Воспитывать радостное отношение к участию в подвижных играх.</p>	2
	<p>Упражнять детей влезать на гимнастическую лестницу, не пропуская реек. Продолжать учить ритмичной ходьбе и бегу. Упражнять в прыжках в длину с места, в подлезании под дуги боком. Развивать координацию движений, гибкость позвоночника, через воображаемый образ направлять детей на выполнение движений. Воспитывать умение уступать друг другу. «Птички в гнездышках».</p>	1
	<p>Упражнять бросать мяч двумя руками из-за головы, согласовывая движения рук и ног. Продолжать учить строиться в 2-3 звена.</p>	2

	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать в детях потребность в ежедневной двигательной деятельности. ПИ «Птички и лисичка»	
	Развивать беговую выносливость. Учить передвижению в различных условиях. Упражнять умению действовать с предметом. М-п/и «Золотые ворота».	1
	Упражнять детей прыгать на двух ногах через предметы, приземляясь на обе ноги. Продолжать учить держать интервал при ходьбе и беге. Упражнять в метании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Развивать координацию движений, ловкость, силу броска, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к занятию, отзывчивость на слова взрослого. ПИ «Зайчики». Игровое упражнение «Цапля».	2
	Упражнять метать вдаль правой (левой) рукой от плеча. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. В п/и закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. Воспитывать интерес и желание заниматься физическими упражнениями. ПИ «Мыши в кладовой». М/п «Найди, где спрятано».	1
Май	Выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. п/и «По ровненькой дорожке».	1
	Упражнять метанию предметов в цель. Развивать координационные способности при выполнении упражнений в метании. Развивать глазомер. Воспитывать трудолюбие.	2
	Выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. ПИ «Вороны и собачка»	2
	Выявить уровень физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1
	Упражнять детей ходьбе по наклонной доске. Совершенствовать бег до ориентира. Учить согласовывать свои движения с движениями других детей. ПИ «Зайцы и волк». Игровое упражнение «Цапля».	1
	Упражнять детей метать мешочек в цель правой, левой рукой от плеча. Продолжать учить действовать совместно в общем для всех темпе. Упражнять в ползании на коленях и ладонях между кеглями. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту	2

реакции на сигнал. Воспитывать бережное отношение к окружающей природе, доброжелательные отношения со сверстниками. «Зайцы и волк» Игровое упражнение «Цапля».	
Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамье руки на поясе, на середине присесть. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в метании в цель правой, левой рукой от плеча. Развивать чувство равновесия, точность броска, ловкость. Воспитывать интерес к занятию, содействовать развитию положительных эмоций. ПИ «Зайцы и волк» М/п «Мы топаем ногами».	1
Упражнять ходьбе по ограниченной плоскости, сохраняя равновесие. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к занятиям, умение уступать друг другу.	2

### 3.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическая культура» для детей от 4 до 5 лет.

#### 3.2.1. Цель

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

#### 3.2.2. Задачи

- Формировать умение воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

#### Что осваивает ребёнок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2. Общеразвивающие упражнения: исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой нога; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры: правила игр; функции водящего.
5. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

### Содержание физических упражнений

*Построение* в колонну по одному по росту. *Перестроение* из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

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

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

*Положения и движения рук:* однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

*Положения и движения туловища:* повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

*Положения и движения ног:* приседания (до 20), подскоки на месте (30x3=90).

*Упражнения с тяготяющимися предметами:* мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

*Ходьба и равновесие:* ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

*Бег:* в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15).

*Прыжки:* на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

*Бросание и ловля, метание:* катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

*Ползание и лазание:* ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

*Игры* с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

*Катание на двух- и трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

*Движения* парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

### **Ожидаемые результаты.**

- Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- Сохранять исходное положение;
- Четко выполнять повороты в стороны; Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- Принимать исходное положение при метании;
- Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

### **Минимальные результаты**

Бег на 30 м	9,5—10 сек
Прыжки в длину с места	0,5 м
Бросание предмета весом 80 г	5 м
Бросание предмета весом 100 г	5,5 м
Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками	1,3 м
Прыжки вверх с места	0,2 м
Прыжки в глубину	0,4 м

### **Уровни освоения программы**

*Низкий.* Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

*Средний.* Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

*Высокий.* Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

### 3.2.3. Учебный план

Продолжительность занятия	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
20 мин	3	12	108

### 3.2.4 Учебно-тематическое планирование

Месяц	Раздел	Количество УОД
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1
	Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	1
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	2
	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1
	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2

	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1
Октябрь	Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	2
	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1
	Упражнять детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	2
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	1
	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	2
	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1
Ноябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	2
	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	2
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	2
	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке,	2

	развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	2
Декабрь	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	2
	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	1
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	2
	Упражнять детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	1
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	2
	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	1
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	2
	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом	1
Январь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	2
	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	2
	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	1
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	1
	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	2

	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	1
Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	2
	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	1
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1
	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	2
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1
	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	2
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1
	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	2
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1
	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1
	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1
Март	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1

Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1
	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	2
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	2
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	1
Май	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2
	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	1
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	1
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	1
	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	2
	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать	1

### **3.3. Группа общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет.**

#### **3.3.1. Цель**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

#### **3.3.2. Задачи**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- формировать у детей способность анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге, равномерный бег в среднем и медленном темпе, способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, «школу мяча», способы метания в цель и вдаль, лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине.

#### **Содержание физических упражнений**

*Самостоятельные перестроения.* Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Исходное положение.* Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

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

*Положения и движения рук.* Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками; различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

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

*Бросание, ловля и метание.* Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

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

*Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием.* Игры-эстафеты.

*Городки.* Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

*Баскетбол.* Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

*Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

**Ходьба.** Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

### Минимальные результаты

Бег на 30 м	7,9—7,5 сек
Прыжок в длину с места	80—90 см
Прыжок в длину с разбега	130—150 см
Прыжок в высоту	40 см
Прыжок вверх с места	25 см
Прыжок в глубину	40 см
Метание предмета весом 200 г	3,5—4 м
Метание предмета весом 80 г	7,5 м
Метание набивного мяча	2,5 м

### Ожидаемые результаты

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться в ней на расстояние до 10 м.

### Уровни освоения программы

**Низкий.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний.** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

**Высокий.** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет

самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

### 3.3.3. Учебный план

Продолжительность занятия	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
25 мин			

### 3.3.4 Учебно-тематическое планирование

Месяц	Раздел	Количество под
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	2
	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	1
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	2
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	2
	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	1
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	2
	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	1

Октябрь	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	2
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	1
	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	2
	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	1
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	2
	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	1
Ноябрь	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	2
	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1
	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	2
	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	1
	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе,	2

	продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	
	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	1
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2
	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	1
Декабрь	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	2
	Освоить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	2
	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	2
	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	2
	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1
Январь	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.	2
	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	2
	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах,	1

	спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	
	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	2
	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	1
	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	2
	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	1
Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	2
	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	2
	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	2
	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	1
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	2
	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	1
Март	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в	2

	обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.	1
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	2
	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	2
	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	2
	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	1
Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	2
	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	2
	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	2
	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	2
	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	1
Май	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух	2

ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	
Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	1
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	2
упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1
Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	2
Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	2
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	1

### **3.4. Группа общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет.**

#### **3.4.1. Цель**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

#### **3.4.2. Задачи**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом; в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

### Основные движения

*Упражнения в ходьбе.* Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в беге.* Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробежать Ю м е наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробежать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробежать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробежать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Упражнения в прыжках.* Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет; подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробежать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробежать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

*Упражнения в бросании, ловле, метании.* Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

*Упражнения в ползании, лазании.* Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять нога, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

*Упражнения в равновесии.* Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру.

### Упражнения в построении и перестроении

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### Положения и движения рук, ног, туловища

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

*Упражнения для ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

*Упражнения для туловища.* Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коенуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой\*. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и схватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно

поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### Подвижные игры

*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», «Не намочи ноги», «Горелки».

*Игры с прыжками:* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

*Игры с подлезанием и лазанием:* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Игры-эстафеты:* «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

*Дорожка препятствий.* Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### Элементы спортивных игр

*Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

*Баскетбол.* Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

*Футбол.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Хоккей\*.* Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон.* Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

*Настольный теннис.* Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т.п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

### Минимальные результаты

Бег 30 м	7,2 сек
Прыжок в длину с места	100 см
Прыжок в длину с разбега	180 см
Прыжок в высоту с разбега	50 см
Прыжок вверх с места	30 см
Прыжок в глубину	45 см
Метание предметов: весом 250 г	6,0 м
Метание предметов: весом 80 г	8,5 м
Метание набивного мяча	3,0 м

## Ожидаемые результаты

Самостоятельно, быстро организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

### Уровни освоения программы

*Низкий.* Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

*Средний.* Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются).

Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

*Высокий.* Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

### **3.4.3. Учебный план**

Продолжительность занятия	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
30 мин			

### **3.4.4 Учебно-тематическое планирование**

Месяц	Раздел	Количество часов
Сентябрь	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	2
	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	1

	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	2
	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	1
	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	2
	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	1
Октябрь	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	2
	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	1
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	2
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	1
	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Развивать умение отбивать мяч об пол, работать в паре.	2
	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Развивать умение отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	1
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	2
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	1
Ноябрь	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	2
	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.	1
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	Продолжать развивать выносливость при ползании на спине по	2

	скамейке, ориентировку в пространстве, отбивая мяч между предметами.	
	Продолжать развивать выносливость при прыжках через предметы, мягко приземляясь на пятки, равновесие при ходьбе по скамейке.	1
	Способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений.	2
	Способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений.	1
Декабрь	Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	2
	Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп. Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	1
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	2
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	1
	Совершенствовать быструю ориентировку в двигательных ситуациях, стремлению найти способы воплощения двигательного замысла.	2
	Совершенствовать быструю ориентировку в двигательных ситуациях, стремлению найти способы воплощения двигательного замысла.	1
	Развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.	2
	Развивать умение входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.	1
Январь	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	2
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	1
	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и переходить на соседний пролет, удерживать равновесие при прыжках на хопе.	2
	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке и переходить на соседний пролет, удерживать равновесие при прыжках на хопе.	1
	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую	1

	выносливость.	
Февраль	Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	2
	Развивать умение подбрасывать мяч и ловить его, хлопнув в ладоши. Учить отбивать мяч об пол, учиться работать в паре.	1
	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
Март	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	2
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	1
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	2
	В игровой форме совершенствовать двигательные умения и навыки.	1
	Развивать меткость при метании предметов в горизонтальную цель. Закрепить умение прокатывать набивные мячи парами.	2
	Развивать меткость при метании предметов в горизонтальную цель. Закрепить умение прокатывать набивные мячи парами.	1
Апрель	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую	2

	выносливость.	
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	Развивать меткость, умение принимать правильное исходное положение при метании правой и левой рукой.	2
	Развивать меткость, умение принимать правильное исходное положение при метании правой и левой рукой.	1
	Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	2
	Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.	1
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
Май	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	2
	Развивать умение сохранять равновесие, стоя на скамейке на одной ноге. Приучать самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений.	1
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	2
	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.	1
	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	2
	Закреплять умение правильно принимать и. п. при выполнении О.Р.У. Формировать правильную осанку.	1
	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	2
	Воспитывать привычку сохранять осанку, развивать пластичность, гибкость.	1

### 3.4.5. Методическое обеспечение образовательного процесса

Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	Борисова Е.Н.	«Панорама» Вогоград. «Глобус», Москва.	2014 год.
Олимпийское образование дошкольников	Филипова С.О.	«Детство-пресс»	2017 год.

	Волосникова Т.В.	С.-Пб.	
«Физкульт-привет минуткам и паузам».	Сайкина Е.Г. Жирилёва Ж.Е.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2016 год.
Оздоровительная гимнастика для дошкольников.	Останко Л.В.	«Литера», С.-Пб.	2016 год.
Оздоровительная работа в ДОУ	Орёл В.И. Цветкова Э.А.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2016 год.
Спутник руководителя физ.воспитания дошкольного учреждения.	Филиппова С.О.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2015 год.
Физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе.	Кириллова Ю.А.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2015 год.
«Азбука физкультминуток для дошкольников»	Ковалько В.И.	ВАКО, Москва	2015 год.
Конспекты-сценарии.	Муллаева Н.Б.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2005 год.
«Зелёный огонёк здоровья».	Картушина М.Ю.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2014 год.
Дыхательная гимнастика для детей.	Попова Н.М. Харламов Е.В.	«Март», Москва.	2014 год
Физминутки	Узорова О.В. Нефёдова Е.А.	Астрель-АТС Москва.	2014 год.
Развивающая педагогика оздоровления.	Кудрявцев В.Т. Колодницкий Г.А.	Издательство НЦЭНАС	2014 год.
Физкультминутки и динамические паузы.	Аверина И.Е.	Айрис-дидактика. Москва.	2014 год.
«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет»	Пензулаева Л.И.	«Владос» г. Москва	2015 г.
Игры во дворе и на улице	Т. Фисанович А. Милованова О. Кузина	Рипол-Классик Москва.	2016 год.
Психогимнастика в детском саду	Алябьева Е.А.	«Сфера» Москва	2017 год.
«Физкультура — это радость» Игры с нестандартным оборудованием.	Сивачёва Л.Н.	«Детство-пресс» С.-Пб.	2016 год.
Физическая культура дошкольникам.	Глазырина Л.Д.	«Владос» Москва.	1999год.

### 3.4.6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Уголок для двигательной активности ребенка;  
Информационная папка;  
Уголок нетрадиционного физического оборудования;  
Физкультурный зал;  
Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Скамейки, батуты, маты, доска, ребристый мостик, мячи (резиновые, маленькие, большие, спортивные), обручи, скакалки, канаты, верёвки, ленточки на кольцах, кегли, гантели, погремушки, кубики, массажёры, мягкий конструктор, мешочки с песком, флажки, цели, дуги, резинка, дорожка.  
Наглядно-образный материал, музыкальный центр, CD материал.1

## 7. Список используемой литературы.

- «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Филипповой С.О. «Детство-пресс» С-Пб, 2015г.
- «Конспекты-сценарии физкультурных занятий» Муллаевой Н.Б., «Детство-пресс» С-Пб, 2015г.
- «Оздоровительная гимнастика для дошкольников» Останко Л.В. «Литера» С-Пб, 2016г.
- «Дыхательная гимнастика для детей», Поповой Н.М. Харламова, Е.В. «Март», Москва, 2014г.
- «Физкультура – это радость. Игры с нестандартным оборудованием» Сивачевой Л.Н «Детство-пресс» С-Пб, 2013г
- «Психогимнастика в детском саду», Алябьевой Е.А. «Сфера» Москва, 2015г.
- «Упражнения и игры с мячами», Кузнецовой В.С. «НЦЭНАС» Москва, 2015г.
- «Зеленый огонек здоровья» Картушина М.Ю. «Детство-пресс» 2016 г.
- «Развивающая педагогика оздоровления» Кудрявцева В.Г. «Линка-пресс» Москва, 2000г.
- «Физические упражнения и подвижные игры на воздухе» Кирилловой Ю.А «Детство-пресс». С-Пб, 2015г.
- «Физкульт-привет минуткам и паузам» Сайкиной Е.Г., Фирилевой Ж.Е. «Детство-пресс» С-Пб, 2016г.
- «Азбука физкультминуток для дошкольников» Ковалько В.И. «Вако», Москва 2015 г.
- «Физкультминутки» Узоровой О.Я., Нефедовой Е.А. «Астрель», Москва 2017г.
- «Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ» Авериной И.В. «Айрис-дидактика» Москва, 2017г.
- «Движение: день за днем» Руновой М.А. «Линка-пресс» Москва, 2017г.
- «Здоровьесберегающие технологии» Чупахи И.В., Пужаевой Е.З. «Илекса» Ставрополь, 2016г.
- «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Пензулаевой Л.И. «Владос» Москва, 2018г.
- «Русские народные подвижные игры» Литвиновой М.Ф. «Просвещение» Москва, 1986г.
- «Игра в развитии активности детей» Мироновой Р.М. «Народная асвета» Минск, 1989г.
- «Пальчиковые игры для детей 4-7 лет» Крупенчук О.И. «Литера» С-Пб, 2015г.