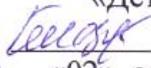


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №52»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 52»
№ 1 от «02» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 52»
 О.В. Белозуб
«02» сентября 2022 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации Основной образовательной программы
МБДОУ «Детский сад №52»
Образовательная область «Физическое развитие»
для детей от 3 до 7 лет**

Автор:
Гурова Татьяна Анатольевна
Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

ЗАТО Северск-2022г.

Содержание:

Часть 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» по реализации основной общеобразовательной программы.....	3
1.3. Интеграция с другими областями	4
1.4. Особенности физического воспитания и развития детей:	
- вторая младшая группа.....	4
- средняя группа.....	5
- старшая группа.....	5
- подготовительная к школе группа.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Образовательной программы в части физического развития.....	5

Часть 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательным областям:	
- вторая младшая группа.....	7
- средняя группа.....	8
- старшая группа.....	10
- подготовительная к школе группа.....	12
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей	15

Часть 3. Организационный раздел

3.1. Учебный план.....	17
3.2. План проведения развлечений по физическому развитию на учебный год.....	17
3.3. Материально – техническое обеспечение (оборудование физкультурного зала и спортивной площадки).....	18
3.4. Перечень научно-методической литературы.....	19

Часть 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.
Аристотель.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья. Система физического воспитания строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Физическое развитие позволяет реализовать врожденное стремление детей к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка: ловкостью, подвижностью, активностью. Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Рабочая программа составлена с учетом потребностей и возможностей воспитанников, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе пособий Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

1.2. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»

Цель программы: создание условий для правильного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Задачи:

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

В программе учитываются:

- 1) индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- 2) возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

1.3. Интеграция с другими областями

Образовательные области	Интеграция по задачам
«Социально-коммуникативное развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; 2. формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при пользовании инвентарём; 3. создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
«Познавательное развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр., специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых, построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования, просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни); 2. участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
«Речевое развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры.
«Художественно-эстетическое развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера; 2. игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок; 3. привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; 4. использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, рисование мелом разметки для подвижных игр).
5. «Физическое развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); 2. формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; 3. овладение подвижными играми с правилами; 4. становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; 5. становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.4. Особенности физического развития детей

Вторая младшая группа

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

В младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года инструктор оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Средняя группа

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать быстроту, силу, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и т.д. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений – прыжкам, равновесию, метания, лазанью.

Старшая группа

У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

Подготовительная к школе группа

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В образовательном процессе используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

1.5. Планируемые результаты освоения Образовательной программы в части физического развития

В течение года проводится мониторинг развития физических качеств детей с 3 до 7 лет, два раза в год (сентябрь и май).

Уровень физической подготовленности отслеживается по компьютерной «Тест-программе для дошкольников, Москва», авторы А.Н.Тяпина, И.С. Решетникова. В качестве тестовых заданий предлагаются:

Вторая младшая группа:

1. Прыжок в длину (см)
2. Пресс (кол-во раз) – руки вперед или скрестно на груди за 30 сек
3. Челночный бег (2 круга по 5 метров)
4. Гибкость (наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь) (см)

Средняя группа:

1. Бег на выносливость 90 м (сек)
2. Прыжок в длину (см)
3. Пресс (кол-во раз) – руки за голову
4. Челночный бег (3 x 5)
5. Гибкость (наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь) (см)

Старшая группа:

1. Бег на выносливость 120 м (сек)
2. Прыжок в длину (см)
3. Пресс (кол-во раз) – руки за голову, за 30 сек
4. Челночный бег (3 x 5)
5. Гибкость (наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь) (см)

Подготовительная группа:

1. Бег на выносливость 150 м (сек)
2. Прыжок в длину (см)
3. Пресс (кол-во раз) – руки за голову, за 30 сек
4. Челночный бег (5 x 5)
5. Гибкость (наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь) (см)

Часть 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание работы по физическому развитию детей планируется в зависимости от возраста детей по направлениям:

- Развитие основных движений
- Общеразвивающие упражнения
- Спортивные упражнения
- Фитбол - гимнастика
- Упражнения для развития гибкости тела, подвижности суставов - стретчинг
- Спортивные игры (с 5 лет)
- Подвижные игры

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Упражнения для развития гибкости тела, подвижности суставов - стретчинг - (от англ. to stretch – растягивать, тянуть) – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела, подвижности суставов. В дошкольном возрасте стретчинг проводится в игровой форме. **Игровой стретчинг** - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Упражнения «кошечка», «собачка», «волна», «слоник», «бабочка», «змея», «гора», «цапля», «гимнаст», самолет взлетает».

Спортивные упражнения:

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры:

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

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

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

Подвижные игры с нестандартным оборудованием «Парашиют».

«Карусель», «Пустое место», «Салют», «Зайцы и медведь», «Затейники», «Клоун», «Море волнуется», «Волна», «Прятки».

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Упражнения для развития гибкости тела, подвижности суставов - стретчинг - (от англ. to stretch – растягивать, тянуть) – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела, подвижности суставов. В дошкольном возрасте стретчинг проводится в игровой форме – игровой стретчинг.

Упражнения – «кошечка», «собачка», «волна», «слоник», «бабочка», «змея», «гора», «цапля», «гимнаст» и другие.

Спортивные упражнения:

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры:

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Подвижные игры с нестандартным оборудованием «Парашиют».

«Карусель», «Пустое место», «Салют», «Зайцы и медведь», «Затейники», «Клоун», «Море волнуется», «Волна», «Прятки».

СТАРШАЯ ГРУППА

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

Упражнения для развития гибкости тела, подвижности суставов - стретчинг - (от англ. to stretch – растягивать, тянуть) – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела, подвижности суставов. В дошкольном возрасте стретчинг проводится в игровой форме – игровой стретчинг.

Упражнения – «кошечка», «собачка», «волна», «слоник», «бабочка», «змея», «гора», «цапля», «гимнаст», «лодочка», «морская звезда».

Спортивные упражнения:

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подвижные игры с нестандартным оборудованием «Парашиют».

«Карусель», «Пустое место», «Салют», «Зайцы и медведь», «Затейники», «Клоун», «Море волнуется...», «Волна», «Прятки».

Игровые задания и подвижные игры на степ-платформах

Игровые задания на степе - «Птички на ветке», «Самолёт», «Великан», «Пингвины».

Подвижные игры - «Найди свой домик», «Стойкий оловянный солдатик», «Космонавты», «Пингвины на льдине».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в

несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Упражнения для развития гибкости тела, подвижности суставов - стретчинг - (от англ. to stretch – растягивать, тянуть) – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела, подвижности суставов. В дошкольном возрасте стретчинг проводится в игровой форме – игровой стретчинг.

Упражнения – «кошечка», «собачка», «волна», «слоник», «бабочка», «змея», «гора», «цапля», «гимнаст», «лодочка», «морская звезда».

Игровые задания и подвижные игры на степ-платформах

Общеразвивающие упражнения выполняются их исходных положений – стоя, сидя, в упоре лежа на степе, с предметами и без предметов.

Игровые задания на степе - «Птички на ветке», «Самолёт», «Великан», «Пингвины».

Подвижные игры - «Найди свой домик», «Стойкий оловянный солдатик», «Космонавты», «Пингвины на льдине».

Степ – аэробика под музыку – танцевальные движения на степ – платформах.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Спортивные игры:

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

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры:

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Подвижные игры с нестандартным оборудованием «Парашиют».

«Карусель», «Пустое место», «Салют», «Зайцы и медведь», «Затейники», «Клоун», «Море волнуется», «Волна», «Кто быстрее», «Перемена мест».

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей

Для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач физического развития детей используются различные его формы: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, логоритмика, игры на ориентировку в пространстве, самомассаж, релаксационные упражнения, физкультурные досуги и праздники, музыкальное сопровождение, а так же различный игровой материал для выполнения ОВД.

Программа предусматривает 2 занятия в неделю: для детей второй младшей и средней группах – 2 занятия в спортивном зале, для детей старшей и подготовительной к школе групп, одно занятие в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме.

Продолжительность занятий:

2-я младшая группа- 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная к школе группа – 30 минут.

Структура занятий:

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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.

Типы занятий:

Занятие тренировочного типа. Занятия 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, 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 со спортивным инвентарем – это мячи, обручи, «султанчики» и другие.

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 (например, 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 (прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, челночный бег, наклон вперед из исходного положения сидя и т.д.)

Круговой метод тренировки– это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу.

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.

Часть 3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Во второй младшей и средней группах - 2 занятия в спортивном зале, в старшей и подготовительных группах – 1 занятие в зале, второе на улице.

После каждого занятия проводится влажная уборка, а после всех проведенных занятий - влажная уборка и кварцевание зала. В зале поддерживается оптимальная температура не ниже 19°C и соблюдается режим проветривания в соответствии с СанПиН.

Занятия физической культурой на улице проводятся с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста при благоприятных погодных условиях:

- температура воздуха не ниже -15°C,
- отсутствие гололеда, осадков в виде дождя и мокрого снега,
- скорости ветра не более 7 м/с.

3.2. Тематический план проведения развлечений по физическому воспитанию

	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
<i>сентябрь</i>	«Огород»	«Сильным, смелым вырастай»	«Листопад»
<i>октябрь</i>	«Кто пасется на лугу»	«Если хочешь быть здоровым»	«Карнавал животных»
<i>ноябрь</i>	«Здравствуй, Зимушка – Зима»	«Веселые старты»	«Папа, мама, я - спортивная семья»
<i>декабрь</i>	«Встреча с героями из сказок»	«Зимние старты»	«Зимние забавы»
<i>январь</i>	«Лесной стадион»	«Мы спортсмены»	«Зимняя олимпиада»
<i>февраль</i>	«Мой веселый звонкий мяч»	«Зимняя олимпиада»	Презентация «Олимпийские игры»
<i>март</i>	«В гостях у Петрушки»	«Золотые ворота»	«В гости к снеговикам»
<i>апрель</i>	«На лесной полянке»	«Мы космонавты»	«Презентация «Параолимпийские игры»
<i>май</i>	«Экскурсия на поезде»	«Народные подвижные игры»	«Зов джунглей»
<i>июнь</i>	«Мы ребятки –желтые цыплятки»	«Олимпийские надежды»	«На пороге лета»
<i>июль</i>	«Отдых на реке»	«Лето, лето к нам пришло»	«Олимпиадики»
<i>август</i>	«Спасатели идут в гости к солнышку»	«Летняя олимпиада»	«Прощай, лето»

Спортивный досуг планируется проводить 1 раз в конце текущего месяца, его содержание строится на материале, отработанном в течение этого месяца.

3.3. Материально – техническое обеспечение (оборудование физкультурного зала и спортивной площадки)

Технические средства обучения:

Компьютер, проектор, магнитофон, USB, аудио материалы.

Наглядно – образный материал:

Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта), игровые атрибуты для подвижных игр.

Стандартное оборудование физкультурного зала:

1. Гимнастическая стенка - 1 шт.
2. Веревоочная лестница - 1 шт.
3. Канат - 1 шт.
4. Гимнастические кольца - 1 шт.
5. Гимнастические скамейки - 2 шт.
6. Наклонная доска – 2шт.
7. Гимнастические маты – 1шт.
8. Ребристая доска – 2 шт.
9. Дуги для подлезания - 4 шт.
10. Фишки – 14 шт.
11. Обручи большие– 17 шт.
12. Гимнастические палки - 21 шт.
13. Скакалки – 23 шт.
14. Ленты – 40 шт.
15. Мешочки с песком – 17 шт.
16. Кегли – 9 шт.
17. Мячи (фитбол) – 8 шт.
18. Обручи маленькие – 20 шт.
19. Мячи баскетбольные – 14 шт.
20. Мячи резиновые – 32 шт.
21. Мячи массажные – 40 шт.
22. Коврики – 23 шт.
23. Массажные дорожки – 3 шт.
24. Массажные коврики – 3 шт.
25. Кирпичи – 4 шт.
26. Диски «Здоровье» - 4 шт.
27. Беговая дорожка – 2 шт.
28. Диски малые – 20 шт.
29. Баскетбольное кольцо – 1 шт.
30. Качели – 1 шт.
31. Гантели – 18 шт.
32. Волейбольная сетка – 1 шт.
33. Туннели – 2 шт.
34. Сухой бассейн – 1 шт
35. Кольца гимнастические - 1 шт.

Нестандартное оборудование физкультурного зала:

1. Степ – платформы – 21 шт.
2. «Парашют» - 1 шт.
2. Дорожки «Здоровья» - 5 шт.
3. Дорожки «След в след» - 4 шт.
4. «Цветная дорожка» - 1 шт.
5. «Сороконожка» - 1 шт.
6. «Султанчики» - 45 шт.
7. Разноцветные ленточки – 56 шт.
8. Тренажер «Орешки» - 4 шт.
9. Липкие рукавички – 1 пара

10. «Льжи» (из пласмасовых бутылок) - 2 пары
11. «Ветерок в бутылочке» - 4 шт.
12. «Лужицы» - 8 шт.
13. Тренажёр «Бильбоке» - 4 шт.
14. «Паучок» - 3 шт.
15. «Мягкие мячики» - 15 шт.
16. «Осьминожка» – 1 шт.
17. «Снежинка» – 1 шт.
18. «Разноцветные пенёчки» - 4 шт.
19. «Кольцеброс» - 4 шт.
20. «Мячи в сетках» - 2 шт.
21. «Весёлые качели» - 4 шт.
22. «Колючие ёжики» - 15 шт.
23. «Канатаходцы» - 3 шт.
24. Тренажер «Мяч над головой» - 1 шт.
25. Массажные коврики «Травка» - 7 шт.
26. Игра «Найди домик» - 1 шт.
27. Игра «Идем в гости» (шляпа) – 1 шт.
28. Игра «Рыбалка» -1 шт.

Оснащение спортивной площадки на улице

1. Резиновая дорожка – 1 шт.
2. Деревянные «бумы» - 4 шт.
3. Дуга для подлезания – 8 шт.
1. Гимнастическая лестница – 1 шт.
2. «Рукоход» - 1 шт.
3. «Мостик» - 1 шт.

Литература

1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Владос, 2001
6. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет Москва: Владос, 2001
7. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), - Москва: Мозаика-Синтез, 2010
8. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду, - Москва, Мозаика-Синтез, 2011
9. Т.О. Крусева. Справочник инструктора по физической культуре, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
10. Со ступеньки на ступеньку я шагаю помаленьку. Томск ТОИПКРО 2009
11. М.А. Рунова. Движение день за днем, - Москва, Линка-пресс, 2007
12. Г.А. Хацкалева. Программа «Планета слова и движения». ТОИПКРО, 2011 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587502

Владелец Белозуб Оксана Викторовна

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023