

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №49 »**

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №49»
Протокол от « ___ » _____ 20 г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
_____ Пешина Ж.В.
« ___ » _____ 20 г.

Рабочая программа

**Инструктора ФИЗО
Смирновой А.В.**

г. Чита

Содержание:

| | |
|---|---------|
| 1. Пояснительная записка | 3 – 4 |
| 2. Цель программы | 5 |
| 3. Задачи программы | 5 |
| 4. Основные принципы программы | 6 |
| 5. Содержание образовательной области «Физическое развитие».... | 7 - 9 |
| Направление физического развития | |
| Принципы физического развития | |
| Методы физического развития | |
| Средства физического развития | |
| Факторы | |
| 6. Организационно – технологические условия | 10 |
| 7. Основные задачи, содержание работы и планируемые промежуточные результаты освоения программы..... | 11 - 23 |
| 2 младшая группа | |
| Средняя группа | |
| Старшая группа | |
| Подготовительная группа | |
| 8. Обследование уровня развития физических качеств | 24 |
| 9. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей | 25 |
| 10. Программно – методическое обеспечение | 26 |
| 11. Приложение | 27 |

1. Пояснительная записка.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно – важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным индивидуальным особенностям. Использование разнообразных форм

двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Среди средств физического воспитания способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широко проведение физкультурных занятий, закаливающих процедур, здоровье сберегающих технологий.

Данная программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 4 – 7 лет, который может быть реализован в разных формах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Программа спроектирована с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС Д О).

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными нормативно – правовыми документами:

- Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013г.);
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Декларация прав ребенка;
- Образовательная Программа МБДОУ №49 в основе, которой лежит примерная образовательная программа дошкольного образования Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. СПб: ООО Издательство «Детство – пресс» 2014 г.

2. Цель программы:

Формирование у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

3. Достижение поставленной цели предусматривает решение задач:

1. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, языка и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

2. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

3. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

4. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно – нравственных и социальных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности.

7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

9. Обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

4. Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно – обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного – воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при организации и проведении режимных моментов.
5. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития состояния здоровья.
6. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого – педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категорий детей и уровня их физического развития.
7. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого – педагогического знания о ребенке; его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» (Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования)

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма:

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии.
- Броски, ловля, метание.
- Развитие крупной и мелкой моторики рук.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки, повороты в обе стороны.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз.

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

- Овладение подвижными играми с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Направление физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

4. Индивидуализация образовательной деятельности и индивидуальной работы с детьми с учетом уровня их развития (дети с ОВЗ; дети, испытывающие трудности в освоении ООП; дети с особыми образовательными потребностями).

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично – ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно – слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития:

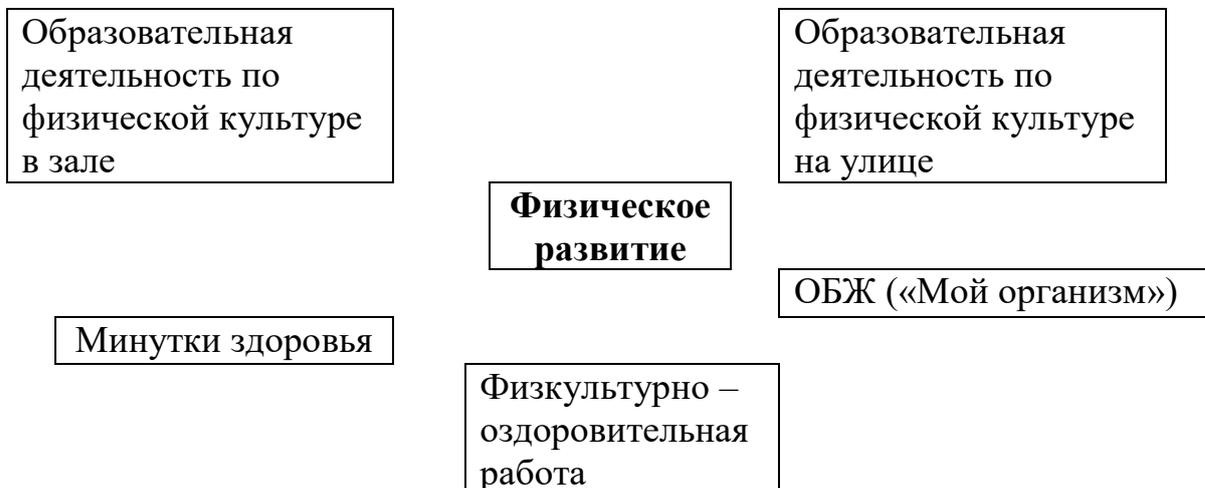
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий);
- двигательная активность, занятия физкультурой;
- дополнительное образование (секции, кружки физкультурно – оздоровительной направленности).

Факторы:

- эколого-природные (солнце, воздух и вода);
- психогигиенические (гигиена сна, питания, занятия).

6. Организационно – технологические условия физического развития детей

Организационные формы физического развития в МБДОУ комбинированного вида детского сада



Средства физического развития

| | | | |
|---|-----------------------|--|--|
| Естественные силы природы (солнце, воздух, вода). | Гигиенические факторы | Различные виды деятельности компонентом, который является движение (лепка, рисование). | Физические упражнения (ОВД, ОРУ, строевые упражнения, игры). |
|---|-----------------------|--|--|

Методы физического развития

| | | |
|---|--|---|
| <p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наглядно – зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - Наглядно – слуховые приемы (музыка, песни); - Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя); | <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснения, пояснения, указания; - Подача команд, распоряжений, сигналов; - Вопросы к детям; - Образный сюжетный рассказ, беседа; - Словесная инструкция. | <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторение упражнений без изменения и с изменениями; - Проведение упражнений в игровой форме; - Проведение упражнений в соревновательной форме. |
|---|--|---|

7. Основные задачи, содержание работы и планируемые промежуточные результаты освоения программы.

2 младшая группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно – силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Развитие двигательных качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Приучать действовать совместно.

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

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

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Вводить в игру более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 – 20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения:

Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения. **Общеразвивающие упражнения** с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения:

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «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, ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег. Не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча, кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цель.

Лазание по лестнице – стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под предметами, не касаясь руками пола.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы

Критерии комплексной оценки состояния здоровья детей

Факторы, влияющие на здоровье детей

1. Состояние физического развития детей

- углубленный медицинский осмотр с учетом возрастных особенностей.

2. Уровень физической подготовленности детей

- анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств и показателей физического развития: гибкость, скоростно – силовые качества, метание, прыжки и т.д.

3. Уровень физической культуры детей

- формирование потребности в здоровом образе жизни и безопасности жизнедеятельности

4. Состояние лечебно – профилактической работы:

- анализ эффективности лечебно – профилактических мероприятий;

- анализ микросоциального климата в период адаптации.

5. Уровень коррекционной помощи детям

- диагностика психологического состояния ребенка специалистом;

- квалифицированная логопедическая помощь на основе данных обследования;

- коррекция отклонений в развитии осанки и стопы ребенка

6. Уровень перегрузок:

- анализ режимных моментов с целью соблюдения оптимальных нагрузок на организм;

- выявление факторов социальной среды, влияющих на эмоциональное состояние ребенка.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно лежащее на полу.

Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Целенаправленно развивать скоростно – силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил з.о.ж.;
- Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения:

Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения.

Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед – вверх; в метании – исходного положения, замаха; в

лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старт из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); 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 (5*3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь. С хлопком над головой, за спиной; прыжки с передвижением вперед, вперед – назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5 – 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15 – 20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры; правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно – силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предмет.

Может 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 чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Образовательная область «Физическое развитие»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрирует выразительность, грациозность, пластичность движения.

Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои достижения и движения товарищей;
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам з.о.ж., здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно – гигиенических навыков и жизненно важных привычек з.о.ж.;
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в освоенных движениях от правильной техники выполнения главных элементов; в скоростном беге – выноса голени маховой

ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега – отталкивания, группировки и приземления, в метании – замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

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*10 м в медленном темпе (1,5-2мин).

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 (высота 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 (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. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывания мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. 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 даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели. (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, от груди, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

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). Ползание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

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

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

Планируемые промежуточные результаты освоения программы
К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх – эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не мен 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по три, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей.

Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно – ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость – координацию движений;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- Развивать самостоятельность в применении культурно – гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое

равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая правую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотом кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. 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, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. 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; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5*10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо – влево; сериями по 30 – 40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатыми между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой,

перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягивание руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры – эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Баскетбол. 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.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками»

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическое развитие»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель на разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния до 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (футбол, хоккей)

8. Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 100 м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно - силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно – двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения, лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

9. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

| № | Наименование показателя | Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|---|--|------|-------------|-------------|------------|------------|
| 1 | Время бега на 10 м с ходу (сек.) | мал. | 3,0 – 2,3 | 2,8 – 2,7 | 2,5 – 2,1 | 2,3 – 2,0 |
| | | дев. | 3,2 – 2,4 | 3,0 – 2,8 | 2,6 – 2,2 | 2,5 – 2,1 |
| 2 | Время бега на 30 м со старта (сек.) | мал. | | 8,5 – 8,1 | 8,0 – 6,5 | 7,2 – 6,0 |
| | | дев. | | 8,5 – 8,2 | 8,1 – 6,5 | 7,2 – 6,1 |
| 3 | Время челночного бега (3*10) (сек.) | мал. | 13,0 – 12,8 | 12,8 – 11,1 | 11,2 – 9,9 | 9,8 – 9,5 |
| | | дев. | 14,0 – 12,9 | 12,9 – 11,1 | 1,3 – 10,0 | 10,0 – 9,9 |
| 4 | Длина прыжка с места (см) | мал. | 82 - 90 | 85 - 130 | 100 - 150 | 130 - 155 |
| | | дев. | 79 - 87 | 85 - 125 | 90 - 140 | 125 - 150 |
| 5 | Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) | мал. | 120 - 160 | 160 - 230 | 175 - 300 | 220 - 350 |
| | | дев. | 110 - 150 | 150 - 225 | 170 - 280 | 190 - 330 |
| 6 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | мал. | 10 - 12 | 15 - 25 | 26 - 40 | 45 - 60 |
| | | дев. | 7 - 10 | 15 - 25 | 26 - 40 | 40 - 55 |
| 7 | Отбивание мяча от пола (кол-во) | мал. | До 5 раз | 5 - 10 | 11 - 20 | 35 - 70 |
| | | дев. | | 5 - 10 | 10 - 20 | 35 - 70 |
| 8 | Подъем из положения, лежа на спине (кол-во) | мал. | 6 - 10 | 11 - 17 | 12 - 25 | 25 - 30 |
| | | дев. | 5 - 10 | 10 - 15 | 11 - 20 | 14 - 28 |
| 9 | Наклон из положения, стоя (см) | мал. | 1 - 3 | 3 - 6 | 4 - 7 | 5 - 8 |
| | | дев. | 2 - 3 | 6 - 9 | 7 - 10 | 8 - 12 |

Документ подписан электронной подписью МБДОУ № 49