

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребёнка - детский сад № 121

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 121  
Панкратьева А.В.  
«31» августа 2017 г.  
Приказ № 118  
от 31.08.2017 г.



### **Рабочая программа**

«Физическое воспитание в детском саду»  
для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с № 121  
к основной образовательной программе МАДОУ ЦРР д/с № 121

Возраст детей: 2-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Инструктор по ФИЗО  
Ульянёнок С.В.

Рассмотрена и одобрена  
на педагогическом совете № 1  
от «31» августа 2017 г.

Калининград  
2017 г.

Содержание:

## **I. Целевой раздел программы.**

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы.
- 1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).

## **II. Содержательный раздел программы.**

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

2.2. Содержание и организация образовательной деятельности в условиях логопедического пункта МАДОУ ЦРР д/с № 121.

## **III. Организационный раздел программы.**

3.1. Взаимодействие инструктора по физзо со специалистами МАДОУ и воспитателями массовых групп.

3.2. Особенности взаимодействия инструктора по физзо с семьями воспитанников.

3.3. Особенности предметно-развивающей пространственной среды

3.4. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

## **IV. Используемая литература.**

**Приложения.**

## **Целевой раздел Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., Положением о рабочей программе МАДОУ ЦРР д/с № 121, утверждена заведующим МАДОУ ЦРР д/с № 121

В основу Программы положен соответствующий раздел комплексной общеобразовательной «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений и приведённой в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, в игровой деятельности и подвижных играх.

Программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками от 2-7 летнего возраста.

Составлена на основе программы Э.Я. Степаненковой «Физическое воспитание в детском саду». Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания лазания, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку.

Эти положения Программы созвучны с концепцией «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой, побуждение к проявлению его духовных начал ставится во главу угла этой Программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 2 до 7 лет.

Основной формой работы является занятия по физической культуре.

## Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

### **2. Цель и задачи Программы:**

Укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей.:

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить, бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **3. Требования к уровню освоения содержания Программы**

В результате овладения Программой **умеет:**

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

**Основной формой работы является занятия по физической культуре:**

- сюжетного типа;
- игрового типа;
- занятия на природе.

**Методы освоения содержания Программы:** все культивируемые в современной педагогике методы - практические, словесные, наглядные.

В 1 младшей группе особое место занимают практические методы:

- игровые ситуации;
- игры-имитации;
- игры-импровизации;
- показ выполнения упражнения

Применяются:

- упражнения на развитие мелких мышц руки (пальчиковые гимнастики);
- дыхательные и звуковые упражнения.

Среди словесных методов наиболее часто используются:  
объяснение;

использование литературных произведений (стихи, загадки...)

Среди наглядных методов часто используются:

- игрушки,
- игрушки-забавы

Основная форма реализации Программы – организованная образовательная деятельность - занятия, которые осуществляются 3 раза в неделю.

### **Условия освоения содержания Программы.**

Успех реализации Программы будет обеспечен при выполнении нескольких условий:

- лично-ориентированным взаимодействием взрослого и ребёнка в процессе освоения содержания;
- построением физкультурно-развивающей среды в дошкольном учреждении;
- активным участием родителей в воспитательном процессе.

## **4. Объем Программы и виды образовательной работы**

Таблица

| Наименование разделов     | Общий объем | занятия       |              |
|---------------------------|-------------|---------------|--------------|
|                           |             | теоретические | практические |
| I. Теоретические сведения | <b>4</b>    | <b>1</b>      | -            |
| II. Физические упражнения | <b>14</b>   | <b>3</b>      | <b>14</b>    |
| Итого:                    | <b>18</b>   | <b>4</b>      | <b>14</b>    |

### **Содержательный раздел**

#### **Содержание разделов Программы**

#### **Раздел 1. Теоретические сведения**

**Тема 1. Теоретические сведения** (выполнение упражнений в разном темпе, из различных исходных положений, технике в беге, прыжке в длину с места, ловле мяча, ползанию и лазанию чередующимся шагом. Узнают новые подвижные игры, новые правила в играх, действиях водящих в разных играх. Узнают новые физкультурные пособия (разные виды султанчиков, флажков, обручей, мячей и др.). Узнают специальные упражнения на развитие физических качеств, правила выполнения общеразвивающих и дыхательных упражнений.

#### **Раздел 2. Физические упражнения**

##### **Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: - поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях садиться на пятки и подниматься.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; подтягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Тема 2. Упражнения в равновесии:** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см).

**Тема 3. Ходьба:** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2,5 лет), обходя предметы, приставным шагом вперед и в стороны.

**Тема 4. Бег:** бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Тема 5. Ползание, лазание:** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Тема 6. Катание, бросание, метание:** Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

**Тема 7. Прыжки:** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-

30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

**Тема 8. Подвижные игры:** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Приучать их к совместным играм небольшими группами. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, лег, бросание, катание). Учить выразительно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

### **Вторая младшая группа (от 3 – 4 лет)**

#### **2. Цель и задачи Программы:**

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить 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 предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
- Учить кататься на санках, садиться на трехколёсный велосипед, кататься на нем и сходить с него.
- Учить быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.



### **3. Требования к уровню освоения содержания Программы**

В результате овладения Программой **ребенок умеет:**

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **Методы освоения содержания Программы:**

Все культивируемые в современной педагогике методы - практические, словесные, наглядные.

Во второй младшей группе особое место занимают практические методы:

- игровые ситуации;
- игры-имитации;
- игры-импровизации;
- показ выполнения упражнения

Применяются:

- корригирующие упражнения (на формирование правильной осанки)
- упражнения на развитие мелких мышц руки (пальчиковые гимнастики);
- дыхательные и звуковые упражнения.

Среди словесных методов наиболее часто используются: объяснение;

использование литературных произведений (стихи, загадки...)

Среди наглядных методов часто используются:

- игрушки,
- игрушки-забавы

Основная форма реализации Программы – организованная образовательная деятельность, которая осуществляется 3 раза в неделю.

#### 4. Объем Программы и виды образовательной работы

Таблица

| Наименование разделов и дисциплин | Общий объем | Непосредственная образовательная деятельность (час.) |               |              |
|-----------------------------------|-------------|--|---------------|--------------|
|                                   |             | Всего  | теоретические | практические |
|                                   | <b>27</b>   | <b>27</b>  | <b>3,6</b>    | <b>23,4</b>  |
| I. Теоретические сведения         | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0,6</b>    | -            |
| II. Физические упражнения         | <b>26,5</b> | <b>26,5</b>  | <b>3</b>      | <b>23,4</b>  |

#### 5. Содержание Программы.

##### 5.1. Разделы, темы организованной образовательной деятельности

Таблица

| №  | Наименование разделов             | Номер темы | Количество часов |               |              |
|----|-----------------------------------|------------|------------------|---------------|--------------|
|    |                                   |            | всего            | Теоретические | Практические |
| 1  | 2                                 | 3          | 4                | 5             | 6            |
| 1. | Раздел 1 «Теоретические сведения» | Тема 1     | 0,5              | 0,5           | -            |
|    | Раздел 2 «Физические упражнения»  |            |                  |               |              |
| 2. | «Строевые упражнения»             | Тема 2     | 0,5              | 0,1           | 0,4          |
|    | ОРУ                               | Тема 3     | 3                | 0,2           | 2,8          |
|    | ОВД (общие сведения)              | Тема 4     | 0,5              | 0,1           | 0,4          |
|    | ОВД (ходьба)                      | Тема 5     | 1,5              | 0,2           | 1,3          |
|    | ОВД (бег)                         | Тема 6     | 2,6              | 0,3           | 2,3          |
|    | ОВД (прыжки)                      | Тема 7     | 2,6              | 0,3           | 2,3          |
|    | ОВД (метание)                     | Тема 8     | 2                | 0,3           | 1,7          |
|    | ОВД (лазание)                     | Тема 9     | 3,3              | 0,3           | 3            |
|    | ОВД (равновесие)                  | Тема 10    | 2,4              | 0,3           | 2,1          |
|    | Гимнастика                        | Тема 11    | 0,5              | -             | 0,5          |
|    | Полоса препятствий                | Тема 12    | 0,5              | 0,1           | 0,4          |

|              |                         |         |           |            |             |
|--------------|-------------------------|---------|-----------|------------|-------------|
|              | Подвижные игры          | Тема 13 | 4,2       | 0,5        | 3,7         |
|              | Танцевальные упражнения | Тема 14 | 1,8       | 0,2        | 1,6         |
| <b>ИТОГО</b> |                         |         | <b>27</b> | <b>3,4</b> | <b>23,6</b> |

## **6.2. Содержание разделов образовательной Программы**

### **6.2. 1. Теоретические сведения**

**Тема 1. Теоретические сведения** (выполнение упражнений в разном темпе, из различных исходных положений, технике в беге, прыжке в длину с места, ловле мяча и отбивании от пола, ползанию и лазанию чередующимся шагом одноимённым способом, исходному положению и замаху при метании. Узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действиях водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции. Узнают новые физкультурные пособия (разные виды султанчиков, флажков, обручей, гимнастических палок и др.). Узнают специальные упражнения на развитие физических качеств, правила выполнения дыхательных упражнений

### **6.2.2. Физические упражнения**

**Тема 1. О.Р.У.:** Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и 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.

**Тема 2. Строевые упражнения:** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Тема 3. Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны

**Тема 4. Бег:** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, 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. |
|----|------------|-------|

**Тема 5. 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. |
|------------|----|-------|--------|

**Тема 6. Бросание, ловля, метание:** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (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).

**Тема 7. Ползание и лазание:** 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).

**Тема 8. Подвижные игры и упражнения:** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

*Примеры игр:*

**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», «Воробушки 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».

**Тема 9. Игры и упражнения для развития координации и дыхания: корригирующие игры и упражнения и дыхательная гимнастика.**

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

#### **2. Цель и задачи Программы.**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **3. Требования к уровню освоения содержания Программы**

В результате овладения программой концу года дети **могут**:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Методы освоения содержания Программы**

Все культивируемые в современной педагогике методы - практические, словесные, наглядные.

В средней группе особое место занимают практические методы:

- игровые ситуации;
- игры-имитации;
- игры-импровизации;
- показ выполнения упражнения

Применяются:

- корригирующие упражнения ( на формирование правильной осанки)
- упражнения на развитие мелких мышц руки (пальчиковые гимнастики);
- дыхательные и звуковые упражнения.

Среди словесных методов наиболее часто используются: объяснение  
использование литературных произведений (стихи, загадки...)

Среди наглядных методов часто используются:

- игрушки,
- игрушки-забавы
- карточки

Основная форма реализации Программы – организованная образовательная деятельность, которая осуществляется 3 раза в неделю.

#### 4. Объем Программы 36 часов (2160 минут)

Таблица

| Наименование разделов     | Общий объем | Организованная образовательная деятельность (час.) |              |
|---------------------------|-------------|--|--------------|
|                           |             | теоретические                                      | практические |
|                           | 36          |  |              |
| I. Теоретические сведения | 6           | 6  | -            |
| II. Физические упражнения | 30          | 6  | 24           |

#### 5. Содержание Программы

##### 5.1. Разделы, темы и виды непосредственной образовательной деятельности.

Таблица

| № п/п | Наименование разделов                | Номер темы | Количество часов |               |              |
|-------|--------------------------------------|------------|------------------|---------------|--------------|
|       |                                      |            | всего            | Теоретические | Практические |
| 1     | 2                                    | 3          | 4                | 5             | 6            |
| 1.    | Раздел 1<br>«Теоретические сведения» | Тема 1     | 40 мин           | 40 мин        | -            |
|       | Раздел 2<br>«Физические упражнения»  |            |                  |               |              |
| 2.    | « Построение »                       | Тема 2     | 60 мин           | 5 мин         | 35 мин       |
|       | ОРУ                                  | Тема 3     | 420 мин          | 60 мин        | 360 мин      |
|       | ОВД (ходьба и равновесие)            | Тема 4     | 80 мин           | 30 мин        | 60 мин       |
|       | ОВД (бег)                            | Тема 5     | 240 мин          | 20 мин        | 220 мин      |

|              |                                |         |         |         |          |
|--------------|--------------------------------|---------|---------|---------|----------|
|              | ОВД (прыжки)                   | Тема 6  | 240 мин | 20 мин  | 200 мин  |
|              | ОВД (бросание, ловля, метание) | Тема 8  | 160 мин | 30 мин  | 140 мин  |
|              | ОВД (ползание и лазание)       | Тема 9  | 140 мин | 30 мин  | 120 мин  |
|              | ОВД (равновесие)               | Тема 10 | 140 мин | 30 мин  | 120 мин  |
|              | Гимнастика                     | Тема 11 | 120 мин | 20 мин  | 100 мин  |
|              | Полоса препятствий             | Тема 12 | 120 мин | 20 мин  | 100 мин  |
|              | Подвижные игры и упражнения    | Тема 13 | 180 мин | 30 мин  | 150 мин  |
|              | «Школа мяча»                   | Тема 14 | 120 мин | 30 мин  | 90 мин   |
| <b>ИТОГО</b> |                                |         | 2160 м  | 365 мин | 1795 мин |

## 5.2. Содержание разделов образовательной Программы

### 5.2.1. Теоретические сведения

**Тема 1. Теоретические сведения** (выполнение упражнений в разном темпе, из различных исходных положений, технике в беге, прыжке в длину с места, ловле мяча и отбивании от пола, ползанию и лазанию чередующимся шагом одноимённым способом, исходному положению и замаху при метании. Узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действиях водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции. Узнают новые физкультурные пособия (разные виды султанчиков, флажков, обручей, гимнастических палок и др.). Узнают специальные упражнения на развитие физических качеств, правила выполнения дыхательных упражнений

### 5.2.2. Физические упражнения:

#### Тема 1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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



предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (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.

**Тема 2. Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Тема 3. Ходьба и равновесие:** Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 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).

**Тема 4. 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).

**Тема 5. 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.

**Тема 6. 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.

**Тема 7. Ползание и лазание:** 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).

**Тема 8. Подвижные игры и упражнения:** Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

*Примеры игр:* С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «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».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Тема 9. Игры и упражнения для развития координации и дыхания:** корригирующие игры и упражнения и дыхательная гимнастика.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

## **2. Цель и задачи Программы:**

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать культуру движений и телесную рефлексию.
- Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **3. Требования к уровню освоения содержания Программы**

В результате овладения Программой к концу года дети **могут**:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 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 менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки. Бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

#### 4. Объем Программы и виды образовательной работы

Таблица

| Наименование разделов и дисциплин     | Образовательная деятельность (час.) |               |              |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|
|                                       | Всего                               | теоретические | практические |
| I. Теоретические сведения             | 50 мин                              | 50 мин        | -            |
| II. Физические упражнения             | 2500 мин                            | 400 мин       | 2100 мин     |
| III. Диагностика физического развития | 150 мин                             | 50 мин        | 100 мин      |
| Итого:                                | 2700 мин                            | 500 мин       | 2200 мин     |

#### 5. Содержание Программы

##### 5.1. Разделы, темы и виды занятий

Таблица

| № | Наименование разделов | Номер темы | Количество часов |               |             |
|---|-----------------------|------------|------------------|---------------|-------------|
|   |                       |            | всего            | Теоретические | Практическ. |

|                 |                                |         |          |         |          |
|-----------------|--------------------------------|---------|----------|---------|----------|
| 1.              | Теоретические сведения         | Тема 1  | 50 мин   | 50 мин  | -        |
| 2.              | Физические упражнения          |         |          |         |          |
|                 | Построение                     | Тема 2  | 130 мин  | 50 мин  | 80 мин   |
|                 | ОРУ                            | Тема 3  | 500 мин  | 60 мин  | 440 мин  |
|                 | ОВД (ходьба и равновесие)      | Тема 4  | 120 мин  | 40 мин  | 80 мин   |
|                 | ОВД (бег)                      | Тема 5  | 310 мин  | 30 мин  | 280 мин  |
|                 | ОВД (прыжки)                   | Тема 6  | 200 мин  | 20 мин  | 180 мин  |
|                 | ОВД (бросание, ловля, метание) | Тема 7  | 210 мин  | 30 мин  | 180 мин  |
|                 | ОВД (ползание и лазание)       | Тема 8  | 200 мин  | 30 мин  | 170 мин  |
|                 | ОВД (равновесие)               | Тема 9  | 200 мин  | 30 мин  | 170 мин  |
|                 | Гимнастика                     | Тема 10 | 110 мин  | 30 мин  | 80 мин   |
|                 | Полоса препятствий             | Тема 11 | 170 мин  | 30 мин  | 140 мин  |
|                 | Подвижные игры и упражнения    | Тема 12 | 220 мин  | 50 мин  | 170 мин  |
| Спортивные игры | Тема 14                        | 180 мин | 50 мин   | 130 мин |          |
| 3.              | Педагогические наблюдения      |         | 100 мин  | -       | 100 мин  |
| <b>ИТОГО</b>    |                                |         | 2700 мин | 500 мин | 2200 мин |

## Организационный раздел

### 5.2. Содержание разделов Программы

#### 5.2.1. Теоретические сведения

**Тема 1.** Строевые упражнения, способы перестроения, новые ОРУ: разноименные, одноименные, темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упр. в парах; основные движения: в беге, в прыжках, устойчивое равновесие при приземлении, в метании, уверенные действия с мячом, в лазании. Подвижные и спортивные игры, правила игр, способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

#### 5.2. 2. Физические упражнения

##### Тема 2. «Порядковые упражнения»

Самостоятельно, быстро, организованно строиться в колонну, по одному, парами, в круг, в несколько колонн. Равняться в колонне, в шеренге, в круге, из одного круга в несколько на ходу. Делать повороты направо и налево,

Рассчитываться на 1 и 2, перестраиваться из одной шеренги в две, размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Тема 3. «ОРУ»**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимать руки вверх, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя. Поднимать и опускать плечи, делать круговые движения из положения руки перед грудью, совершать руками разнонаправленные движения. Упражнения для ног: выставлять ногу вперед на носок. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стоке врозь и поочередно. Приседать в стоке ноги врозь. Делать выпад вперед в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги кисти вытянуто вперед руки. Свободно размахивать вперед, назад ногой, держась за рейку. Захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища:** опускать и поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Прогибаться на животе. Лежа на спине поднимать одновременно две ноги, группироваться, покачиваться, перекачиваться из положения группировки. Подтягиваться на руках по гимнастической скамейке. Сгибать и разгибать руки, держась за стенку, отрывать ноги от пола, стоя спиной к гимнастической стенке.

### **Тема 4. «Ходьба и равновесие»**

ходьба по гимнастической неся на спине предмет, поднимая ногу вперед, перешагивая предметы, стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться. Ходить по узкой стороне скамейки прямо. Стоять на носках, на одной ноге, закрывая глаза по сигналу. кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, делать фигуру.

### **Тема 5. «Бег»:**

Бегать легко и стремительно, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, бегать через препятствия, барьеры. Бегать по скамейке, доске. Бегать из разных стартовых положений. Сочетать бег с ходьбой, прыжками. С преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в быстром темпе.

### **Тема 6. «Прыжки»:**

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты); прыжки через предметы; прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки вверх с места с целью достать предмет на расстоянии вытянутой руки, Впрыгивать на предметы высотой 40 см. Прыгать через скакалку, подбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее. Прыгать через обруч, как через скакалку.

### **Тема 7. «Бросание, ловля, метание»:**

Бросание мяча вверх и ловля (не менее 10 раз подряд), отбивание мяча 1 и 2 руками; бросание мяча друг другу 2 руками и ловля его; метание предмета на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения, через сетку. Бросать в цель из разных исходных положений.

### **Тема 8. «Ползание и лазание»:**

На четвереньках по гимнастической скамейке, подтягиваясь на животе и спине, между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствие прямо и боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске; лазание по гимнастической стенке (в.2 м); перелезание с одного пролёта на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом. Влезать на лестницу, спускаясь с нее быстро, менять темп лазания, сохранять координацию движений.

### **Тема 9. «Подвижные игры и упражнения»:**

С бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание. Игры и задания на звуковые и зрительные сигналы(15-20с). Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной, постукивание в кулачки с ускорением темпа (2-3 раза).Лёжа на спине, поочерёдное поднятие прямых ног с ускорением темпа; лёжа на животе, быстрое поочерёдное сгибание ног в коленях. Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением. Игры с обручами, бумажными стрелами, самолётками. Бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением; прыжки с дыхательными упражнениями, подскоки, махи ногами.

### **Тема 10. «Гимнастика»:**

Игры и упражнения для развития координации и дыхания: корригирующие игры и упражнения и дыхательная гимнастика.

### **Тема 11. «Спортивные игры»:**

Элементы спортивных игр, подвижные игры с мячом, соревнования, эстафеты.

### **5.3.3. Педагогические наблюдения:**

Методы обследования: хронометрирование, контрольный замер, качественная оценка (начальный, промежуточный, итоговый этап):

- бег на 30 м, со старта;
- прыжки в длину с места,
- метание теннисного мяча на дальность,
- бросание и ловля мяча,
- ползание по гимнастической скамейке,
- статическое равновесие (поза Ромберга),
- прыжки за 5 секунд,
- строевые упражнения,

- челночный бег 3 x 10 м .

Оценка результатов педагогических наблюдений в старшей группе:

| ТЕСТЫ<br>уровень                             | 5 ЛЕТ |        |      | 6 ЛЕТ |         |       |
|--|-------|--------|------|-------|---------|-------|
|  | Н     | С      | В    | Н     | С       | В     |
| Прыжки на месте за 5 секунд (количество раз) | ≤10   | 11-15  | 16≤  | ≤11   | 12-17   | 18≤   |
| Поза Ромберга (время удержания; с)           | ≤3    | 4-7    | 8≤   | ≤7    | 8-14    | 15≤   |
| Бег 30 м(с)                                  | >11   | 11-9   | 9>   | >11   | 11-8,5  | 8,5>  |
| Челночный бег 3 x 10 м (с)                   | >14   | 14-12  | 12>  | >13   | 13-12   | 12>   |
| Ползание по гимнастической скамейке (с)      | >13   | 13-11  | 11>  | >13   | 13-10,5 | 10,5> |
| Прыжки в длину с места (см)                  | <95   | 95-110 | 110< | <100  | 100-115 | 115<  |
| Метание на дальность (м)                     | ≤7    | 7-9    | 9≤   | ≤7,5  | 7,5-10  | 10≤   |

### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

## 2. Цель и задачи Программы.

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать любовь к спорту.

- учить выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- учить 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 скакалку разными способами;
- учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- формировать умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- учить выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- формировать правильную осанку;
- привлекать детей к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);



- воспитывать умение проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **3. Требования к уровню освоения содержания Программы**

В результате овладения Программой **ребенок может:**

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- 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 скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **Методами освоения Программы**

Все культивируемые в современной педагогике методы - практические, словесные, наглядные.

В подготовительной группе особое место занимают практические методы:

- Привлечение внимания ребенка;
- Посменные, игровые, соревновательные методы;
- Объединение детей для самостоятельно двигательной деятельности;
- Использование измерительных приборов;
- Беседы, чтение, рассматривание картин, фотографий;
- Просмотр видеофильмов и презентаций;
- Обсуждение;
- Создание ситуаций.

Применяются:

- коррекционные упражнения ( на формирование правильной осанки)

- упражнения на развитие мелких мышц руки (пальчиковые гимнастики);
- дыхательные и звуковые упражнения.

Среди словесных методов наиболее часто используются:

- объяснение;
- использование литературных произведений (стихи, загадки, рассказы о спортсменах, олимпийцах, интересных людях...)

Основная форма реализации данной программы – непосредственно образовательная деятельность, которая осуществляется 2 раза в неделю.

### Условия освоения Программы

Успех реализации Программы будет обеспечен при выполнении нескольких условий:

- быть гармонично - физически развитым, с богатым двигательным опытом;
- результативно, уверенно, мягко и точно выполняет физические упражнения, успешно проявляет быстроту, ловкость, силу и гибкость;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату и физическому совершенствованию

### 4. Объем Программы и виды образовательной работы: 54 ч. (3240 мин)

Таблица

| Наименование разделов и дисциплин     | Непосредственная образовательная деятельность (мин.) |               |              |
|---------------------------------------|--|---------------|--------------|
|                                       | Всего  | теоретические | практические |
| I. Теоретические сведения             | 180 мин  | 180 мин       | -            |
| II. Физические упражнения             | 2 900 мин  | 420 мин       | 2 480 мин    |
| III. Диагностика физического развития | 160 мин  | 50 мин        | 110 мин      |
| Итого                                 | 3240 мин   | 650 мин       | 2590 мин     |

### 5. Содержание Программы

#### 5.1. Разделы, темы Программы

Таблица

| № п/п | Наименование разделов                | Номер темы | Количество (мин) |               |              |
|-------|--------------------------------------|------------|------------------|---------------|--------------|
|       |                                      |            | Всего            | Теоретические | Практические |
| 1     | 2                                    | 3          | 4                | 5             | 6            |
| 1.    | Раздел 1<br>«Теоретические сведения» | Тема 1     | 180 мин          | 180 мин       | -            |
|       | Раздел 2<br>«Физические упражнения»  |            |                  |               |              |

|              |                                |         |          |         |          |
|--------------|--------------------------------|---------|----------|---------|----------|
| 2.           | Строевые упражнения            | Тема 2  | 90 мин   | 20 мин  | 70 мин   |
|              | ОРУ                            | Тема 3  | 690 мин  | 120 мин | 570 мин  |
|              | ОВД (ходьба)                   | Тема 4  | 220 мин  | 10 мин  | 110 мин  |
|              | ОВД (бег)                      | Тема 5  | 460 мин  | 70 мин  | 380 мин  |
|              | ОВД (прыжки)                   | Тема 6  | 260 мин  | 30 мин  | 230 мин  |
|              | ОВД (бросание, ловля, метание) | Тема 7  | 260 мин  | 30 мин  | 230 мин  |
|              | ОВД (ползание и лазание)       | Тема 8  | 230 мин  | 40 мин  | 190 мин  |
|              | ОВД (равновесие)               | Тема 9  | 230 мин  | 20 мин  | 210 мин  |
|              | Гимнастика                     | Тема 10 | 100 мин  | 20 мин  | 80 мин   |
|              | Полоса препятствий             | Тема 11 | 150 мин  | 30 мин  | 120 мин  |
|              | Подвижные игры и упражнения    | Тема 12 | 200 мин  | 50 мин  | 150 мин  |
|              | Школа мяча                     | Тема 13 | 150 мин  | 30 мин  | 120 мин  |
| 3.           | Раздел 3 «Диагностика»         |         | 120 мин  | -       | 120 мин  |
| <b>ИТОГО</b> |                                |         | 3240 мин | 650 мин | 2590 мин |

## 5.2. Содержание разделов Программы

### 5.2.1. Теоретические сведения

**Тема 1.** (1 час). Порядковые упражнения, способы перестроения, новые ОРУ: разноименные, одноименные, темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упр. в парах и подгруппах; основные движения: в беге, в прыжках, устойчивое равновесие при приземлении, в метании, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании. Подвижные и спортивные игры, правила игр, способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

### 5.2.2. Физические упражнения

#### Тема 2. «Строевые упражнения»

Самостоятельно, быстро, организованно строиться в колонну, по одному, парами, в круг, в несколько колонн. Равняться в колонне, в шеренге, в круге, из одного круга в несколько на ходу. Делать повороты направо и налево, Рассчитываться на 1 и 2, перестраиваться из одной шеренги в две, размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

#### Тема 3. «ОРУ»

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать руки вверх, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, отставляя ногу назад. Поднимать и опускать плечи, делать круговые движения из положения руки перед грудью, совершать руками разнонаправленные движения, вращать обруч пальцами одной руки, на предплечье и кисти. Упражнения для ног: выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стоке врозь и поочередно. Приседать в стоке ноги врозь. Делать

выпад вперед в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги кисти вытянуто вперед руки. Свободно размахивать вперед, назад ногой, держась за рейку. Захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее на полу. Упражнения для туловища: опускать и поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги. Прогибаться на животе. Лежа на спине поднимать одновременно две ноги, группироваться, покачиваться, перекатываться из положения группировки. Подтягиваться на руках по гимнастической скамейке. Лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, держась за стенку, отрывать ноги от пола, стоя спиной к гимнастической стенке.

#### **Тема 4. «Ходьба и равновесие»**

ходьба по гимнастической неся на спине предмет, поднимая ногу вперед, делая хлопок под коленом, перешагивая предметы, стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться. Ходить по узкой стороне скамейки прямо и боком. Стоять на носках, на одной ноге, закрывая глаза по сигналу.. кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, делать фигуру.

#### **Тема 5. «Бег»**

Бегать легко и стремительно, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, бегать через препятствия, барьеры. Бегать по скамейке, доске, бревну. Бегать из разных стартовых положений. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием. С преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать наперегонки. Бегать в быстром темпе.

#### **Тема 6. «Прыжки».**

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты); прыжки через предметы; прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки вверх с места с целью достать предмет на расстоянии вытянутой руки, Впрыгивать на предметы высотой 40 см. Прыгать через скакалку, подбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее. Прыгать через обруч, как через скакалку.

#### **Тема 7. «Бросание, ловля, метание»**

бросание мяча вверх и ловля (не менее 10 раз подряд), отбивание мяча 1 и 2 руками; бросание мяча друг другу 2 руками снизу, из-за головы и ловля его; метание предмета на дальность, в горизонтальную цель, в вертикальную цель. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения «сидя по-турецки», через сетку, перебрасывать набивные мячи. Бросать в цель из разных исходных положений.

#### **Тема 8. «Ползание и лазание»**

На четвереньках по гимнастической скамейке, подтягиваясь на животе и спине, между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствие прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске; лазание по гимнастической стенке (в.2 м); перелезание с одного пролёта на другой вправо,

влево, не пропуская реек, чередуясь шагом. Влезть на лестницу, спускаясь с нее быстро, менять темп лазания, сохранять координацию движений. Лазать по веревочной лестнице и по канату.

#### **Тема 9. «Подвижные игры и упражнения»**

С бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание. Бег на 10-12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Игры и задания на звуковые и зрительные сигналы(15-20с). Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной, постукивание в кулачки с ускорением темпа (2-3 раза).Лёжа на спине, поочерёдное поднимание прямых ног с ускорением темпа; лёжа на животе, быстрое поочерёдное сгибание ног в коленях. Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением. Игры с обручами, бумажными стрелами, самолётками. Бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением; прыжки с дыхательными упражнениями, подскоки, махи ногами.

#### **Тема 10. «Гимнастика»**

Игры и упражнения для развития координации и дыхания: корректирующие игры и упражнения и дыхательная гимнастика.

**Тема 11. «Школа мяча»** Элементы спортивных игр, подвижные игры с мячом, соревнования, эстафеты.

### **5.3.3 «Педагогические наблюдения»:**

Методы обследования: хронометрирование, контрольный замер, качественная оценка.

**Отслеживание результатов** (начальный, промежуточный, итоговый этап):

- бег на 30 м, с высокого старта;
- прыжки в длину с места,
- метание теннисного мяча на дальность,
- бросание и ловля мяча,
- ползание по гимнастической скамейке,
- статическое равновесие (поза Ромберга),
- прыжки за 5 секунд,
- строевые упражнения,
- челночный бег 3 x 10 м .

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**уровня сформированности двигательных навыков**      Таблица

| ТЕСТЫ<br>уровень                             | 6 ЛЕТ |         |       | 7 ЛЕТ |         |      |
|--|-------|---------|-------|-------|---------|------|
|  | Н     | С       | В     | Н     | С       | В    |
| Прыжки на месте за 5 секунд (количество раз) | ≤11   | 12-17   | 18≤   | ≤13   | 14-20   | 21≤  |
| Поза Ромберга (время удержания; с)           | ≤7    | 8-14    | 15≤   | ≤14   | 15-19   | 20≤  |
| Бег 30 м(с)                                  | >11   | 11-8,5  | 8,5>  | >10   | 10-8    | 8>   |
| Челночный бег 3 x 10 м (с)                   | >13   | 13-12   | 12>   | >12,5 | 12,5-11 | 11>  |
| Ползание по гимнастической скамейке (с)      | >13   | 13-10,5 | 10,5> | >10,5 | 10,5-9  | 9>   |
| Прыжки в длину с места (см)                  | <100  | 100-115 | 115<  | <110  | 110-120 | 120< |
| Метание на дальность (м)                     | ≤7,5  | 7,5-10  | 10≤   | ≤7,5  | 7,5-10  | 10≤  |

## 6. Материально-техническое обеспечение Программы

### 6.1. Специализированные учебные помещения

Таблица

| № п/п | Наименование и принадлежность помещения | Площадь (кв. м) | Количество мест |
|-------|---|-----------------|-----------------|
| 1.    | Физкультурный зал                       | 55              | 25              |
| 2.    | Физкультурная площадка                  | 260             | 100             |

### 6.2. Основное учебное оборудование

Таблица

| № п/п | Наименование                         | Количество | Наименование специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования. |
|-------|--------------------------------------|------------|--|
| 1     | Пианино                              | 1          | Физкультурный зал  |
| 2     | Гимнастическая стенка дер. 3 пролета |            | Физкультурный зал  |
| 3     | Гимнастический комплекс мет.         | 1          | Физкультурная площадка   |
| 4     | Ворота футбольные                    | 2          | Физкультурная площадка   |
| 5     | Стена глухая                         | 1          | Физкультурная площадка   |
| 6     | Стена с зацепами                     | 1          | Физкультурная площадка   |
| 7     | Лабиринт парный мет.                 | 1          | Физкультурная площадка   |
| 8     | Рукоход мет.                         | 2          | Физкультурная площадка   |
| 9     | Бум дер.                             | 1          | Физкультурная площадка   |
| 10    | Мультимедиа проектор                 | 1          | переносной   |

### 6.3. Оборудование и инвентарь

Таблица

|    |   |            |                   |
|----|---|------------|-------------------|
| 1  | Батут детский                           | 1          | Физкультурный зал |
| 2  | Беговая дорожка                         | 1          | Физкультурный зал |
| 3  | Бревно гимнастическое напольное         | 2          | Физкультурный зал |
| 4  | Велотренажер детский                    | 1          | Физкультурный зал |
| 5  | Тренажер силовой (ноги + штанга)        | 1          | Физкультурный зал |
| 6  | Тренажер-эспандер дет                   | 1          | Физкультурный зал |
| 7  | Эспандер кистевой дет                   | 2          | Физкультурный зал |
| 8  | Тренажер-балансир прыжковый             | 1          | Физкультурный зал |
| 9  | Гантели дет.                            | 40         | Физкультурный зал |
| 10 | Доска гладкая с зацепами                | 2          | Физкультурный зал |
| 11 | Доска с ребристой поверхностью          | 2          | Физкультурный зал |
| 12 | Дорожка-мат                             | 2          | Физкультурный зал |
| 13 | Дуги: большая, средняя, малая           | 5          | Физкультурный зал |
| 14 | Канат длинный                           | 1          | Физкультурный зал |
| 15 | канат короткий                          | 3          | Физкультурный зал |
| 16 | Качалка-мостик                          | 2          | Физкультурный зал |
| 17 | Кегли (набор)                           | 3          | Физкультурный зал |
| 18 | Лестница с деревянными зацепами         | 2          | Физкультурный зал |
| 19 | Мат большой                             | 1          | Физкультурный зал |
| 20 | Мешочек с грузом малый                  | 40         | Физкультурный зал |
| 21 | Мешочек с грузом большой                | 20         | Физкультурный зал |
| 22 | Мишень навесная                         | 2          | Физкультурный зал |
| 23 | Мячи большие, средние                   | 20         | Физкультурный зал |
| 24 | Мячи малые                              | 20         | Физкультурный зал |
| 25 | Мячи набивные (вес 1кг)                 | 10         | Физкультурный зал |
| 26 | Обруч малый                             | 50         | Физкультурный зал |
| 27 | Обруч большой                           | 1          | Физкультурный зал |
| 28 | Палка гимнастическая короткая           | 20         | Физкультурный зал |
| 29 | Скакалка короткая                       | 20         | Физкультурный зал |
| 30 | Скакалка длинная                        | 4          | Физкультурный зал |
| 31 | Скамейка гимнастическая                 | 4          | Физкультурный зал |
| 32 | Стенка гимнастическая                   | 3 пролета  | Физкультурный зал |
| 33 | Стойки для прыжков                      | 1 комплект | Физкультурный зал |
| 34 | Конусы для разметки площадки            | 6          | Физкультурный зал |
| 35 | Мячи-фитболы                            | 2          | Физкультурный зал |
| 36 | Шест гимнастический                     | 2          | Физкультурный зал |
| 37 | Сухой бассейн                           | 1          | Физкультурный зал |
| 38 | Модуль мягкий детский                   | 2          | Физкультурный зал |
| 39 | Оздоровительно-профилактические дорожки | 4          | Физкультурный зал |
|    | Короб деревянный с наполнителем         |            | Физкультурный зал |
| 40 | галькой                                 | 2          |                   |
| 41 | Ракетки теннисные                       | 2          | Физкультурный зал |
| 42 | Ракетки для настольного тенниса         | 2          | Физкультурный зал |
|    | Тоннель                                 | 2          | Физкультурный зал |

### 7. Список используемой литературы

#### 7.1. Основная литература:

Таблица

| <b>№ п/п</b> | <b>Автор</b>      | <b>Заглавие</b>   | <b>Город, издательство, год издания</b> | <b>Вид издания гриф</b> | <b>Кол-во экз.</b> |
|--------------|-------------------|---|---|-------------------------|--------------------|
| 1.           | Степаненкова Э.Я. | Физическое воспитание в детском саду.   | Мозаика-синтез, Москва, 2009            | Программа               | 1                  |
| 2.           | Пензулаева Л.И.,  | Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет.   | Мозаика-синтез, Москва, 2012            | Конспекты занятий       | 1                  |
| 3            | Пензулаева Л.И.,  | Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет.   | Мозаика-синтез, Москва, 2012            | Конспекты занятий       | 1                  |
| 4            | Пензулаева Л.И.,  | Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.                  | Мозаика-синтез, Москва, 2012            | Система работы.         | 1                  |
| 5            | Пензулаева Л.И.,  | Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.                  | Мозаика-синтез, Москва, 2012            | Система работы.         | 1                  |
| 6            | Пензулаева Л.И.,  | Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. | Мозаика-синтез, Москва, 2012            | Система работы.         | 1                  |

## 7.2. Дополнительная литература

Таблица

| <b>№ п/п</b> | <b>Автор</b>    | <b>Заглавие</b>  | <b>Город, издательство, год издания</b> | <b>Вид издания, гриф</b>                | <b>Кол-во экз.</b> |
|--------------|-----------------|--|---|---|--------------------|
| 1.           | Новикова И.М.   | Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. | Мозаика-синтез, Москва, 2010            | Пособие для работы с детьми 5-7 лет     | 1                  |
| 2            | Зацепина М.Б.   | Культурно-досуговая деятельность в детском саду.                   | Мозаика-синтез, Москва, 2009            | Программа и методические рекомендации   | 1                  |
| 3            | Пензулаева Л.И. | Оздоровительная гимнастика.  | Мозаика-синтез, Москва, 2013            | Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. | 2                  |
| 4            | Голубева Л.Г.   | Гимнастика и массаж для самых маленьких.                           | Мозаика-синтез, Москва, 2012            | Пособие для родителей и воспитателей.   | 1                  |
| 5            | Громова С.П.    | Здоровый дошкольник.   | Калининград, 1997                       | Программа                               | 1                  |



|   |             |   |                              |                      |   |
|---|-------------|---|------------------------------|----------------------|---|
| 6 | Рунова М.Н. | Двигательная активность ребенка в детском саду. | Мозаика-синтез, Москва, 2002 | Методическое пособие | 1 |
|---|-------------|---|------------------------------|----------------------|---|