

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Дружба» г.Волгодонска  
(МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска)

Согласовано:  
Педагогическим советом № 1  
От «28» августа 2020г  
Приказ № от « 333 » августа 2020г.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ ДС «Дружба»  
г.Волгодонска  
\_\_\_\_\_Н.В.Зуева

Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ ДС «Дружба» г. Волгодонска  
на 2020- 2021 учебный год

Автор: инструктор  
по физической культуре  
Сенченко Е.А.

г. Волгодонск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. Пояснительная записка:

4с.

- Цели и задачи Программы;
- Принципы и подходы в организации образовательного процесса по физическому развитию;
- Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 4-7 лет;
- Интеграция образовательных областей.

#### 1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

8 с.

Образовательная область «Физическое развитие»:

- Четвертый год жизни (младшая группа);
- Пятый год жизни (средняя группа);
- Шестой год жизни (старшая группа);
- Седьмой год жизни(подготовительная к школе группа).

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 2.1. Планирование НОД образовательной области: «Физическое развитие»

15 с.

#### 2.2. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»:

16 с.

- Четвертый год жизни. Младшая группа;
- Пятый год жизни. Средняя группа;
- Шестой год жизни. Старшая группа;
- Седьмой год жизни. Подготовительная к школе группа.

#### 2.3. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию.

25 с.

#### 2.4. Взаимодействие со специалистами:

26 с.

- инструктора по физической культуре и воспитателя;
- инструктора по физической культуре и медицинского работника;
- инструктора по физической культуре и музыкального руководителя;
- инструктора по физической культуре и педагога-психолога;

-инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

**2.5.** Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и /или созданных ими самостоятельно. **27 с.**

**2.6.** Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы. **33 с.**

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1.** Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие» **38 с.**

**3.2.** Организация развивающей предметно-пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие» **39 с.**

**3.3.** Традиционные события, праздники, мероприятия по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста. **40 с.**

Приложения:

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

## І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Образовательная рабочая программа инструктора по физической культуре на 2019-2020 учебный год (далее -Программа) составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Дошкольного образования»;
3. Примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией кандидата педагогических наук, профессора Т.И. Бабаевой, доктора педагогических наук, профессора А.Г. Гогоберидзе, кандидата педагогических наук, доцента О.В. Солнцевой;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.
5. Программы «Физическая культура - дошкольникам» (под редакцией Л.А.Глазыриной);
6. Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска.

*Структура и содержание Программы определена сроком на 1 год и корректируется инструктором по физической культуре в соответствии с реальными условиями, дополняется календарным планированием работы и комплексно-тематическим планом.*

### Цели и задачи Программы

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цели и задачи по годовому плану:**

**Цель работы:** построение образовательной деятельности на основе современных образовательных технологий, обеспечивающих развитие различных форм инициативы, активности и самостоятельности дошкольников в условиях реализации ФГОС ДО.

**Задачи:**

1. Укреплять физическое здоровье детей через создание условий для систематического оздоровления организма, через систему физкультурно-оздоровительной работы и здоровьесберегающие технологии, в соответствии с требованиями ФГОС ДО.
2. Продолжать совершенствовать и систематизировать работу по речевому развитию дошкольников через нравственно – патриотическое воспитание и игровую деятельность.
3. Создать дополнительные условия социокультурной среды на территории МБДОУ для полноценного развития и социализации дошкольников, в том числе и детей с ОВЗ, формирования у них базовых компетентностей в познавательно-исследовательской деятельности, универсальных культурных умений.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища.

Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.



Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы. Образовательная область «Физическое развитие»**

### **Четвертый год жизни. Младшая группа.**

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Результаты образовательной деятельности**

##### ***Достижения ребенка (Что нас радует)***

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.  
**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**
- ✓ Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- ✓ Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- ✓ Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- ✓ Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- ✓ Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- ✓ Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

#### **Пятый год жизни. Средняя группа**

#### **Результаты образовательной деятельности**

##### ***Достижения ребенка (Что нас радует)***

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

### **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей**

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя.

Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

- ✓ Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- ✓ Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- ✓ Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- ✓ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- ✓ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- ✓ Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- ✓ Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- ✓ Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

### **Шестой год жизни. Старшая группа**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Результаты образовательной деятельности *Достижения ребенка (Что нас радует)***

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей***

- ✓ Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- ✓ В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- ✓ Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- ✓ Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- ✓ Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- ✓ Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

**Седьмой год жизни. Подготовительная группа**

**Результаты образовательной деятельности**

***Достижения ребенка (Что нас радует)***

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей***

- ✓ В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- ✓ Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- ✓ Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- ✓ Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- ✓ Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.  
Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- ✓ Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

✓

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Планирование НОД на 2019-2020 учебный год образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

Распределение количества НОД основано *на принципах*:

- соблюдение права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации и вариативности, которое обеспечивает использование в педагогическом процессе модульный подход;
- соотношение между *обязательной частью* (не менее 60% от общего объема образовательной программы дошкольного образования по направлениям социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития) и *частью – формируемой участниками образовательных отношений* (не более 40 % общего объема). В группах *компенсирующей направленности* рекомендуемое соотношение 80/20 по причине решения сложных, специфичных задач воспитания и развития детей с ОВЗ, механизмы решения которых прописаны авторами примерных программ.
- отражение специфики МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска:
  - а) учёт особенностей возрастной структуры;
  - б) учёт приоритетного направления деятельности: Проектирование педагогического пространства МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска с целью формирования экологической воспитанности дошкольников:
    - развитие гуманистических установок осознания ценности жизни;
    - воспитание гуманно – ценностного отношения к природе.

В соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования обе части являются *взаимодополняющими*, сохраняя комплексность подхода в направлениях развития и образования детей (далее - образовательные области):

- **Социально-коммуникативное развитие;**
- **Познавательное развитие;**
- **Речевое развитие;**
- **Художественно-эстетическое развитие;**
- **Физическое развитие.**

Содержание образовательной области «**Физическое развитие**» реализуется на занятиях (непосредственно образовательной деятельности) физическое развитие. Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раз в неделю (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных

✓

образовательных организаций»). Поэтому во всех возрастных группах вводится дополнительно третье занятие в учебный план по физическому развитию. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуются на открытом воздухе.

В учебном плане прописана **длительность НОД** во всех возрастных группах в соответствии с *СанПиН 2.4.1.3049-13*:

- ✓ Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут,
- ✓ для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут. В МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска НОД в средней группе составляет 19 минут, для того, чтобы избежать переутомление детей и, таким образом, максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня составляет 38 минут (3 часа 20 минут в неделю), что соответствует *СанПиН 2.4.1.3049-13*.
- ✓ для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут. В МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска НОД в старшей группе компенсирующей направленности составляет 23 минуты, для того, чтобы избежать переутомление детей и, таким образом, максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю составляет 5 часов 45 минут, что соответствует *СанПиН 2.4.1.3049-13*.
- ✓ для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется и во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 23 - 30 минут в день. В соответствии с годовым учебным графиком в середине учебного года (январь) и в летний период для воспитанников дошкольных групп организуются каникулы, проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направления (музыкальная, спортивная, изобразительное искусство). Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивается время прогулок в соответствии с погодными условиями. Часть, формируемая участниками образовательных отношений составляет не более 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; выбор форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива, сложившиеся традиции Учреждения.

## **2.2.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:**

### **«Физическое развитие»**

#### **Четвертый год жизни. Младшая группа.**





### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно- силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. 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.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

### **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 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 вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

*Музыкально-ритмические упражнения.*

*Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

*Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.



### **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. (Приложение №1).

### **Пятый год жизни. Средняя группа.**

#### **Задачи образовательной деятельности**

1. 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.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

#### **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 старта 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 поворотами 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 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.

*Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

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

*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.

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. (Приложение №2).

## **Шестой год жизни. Старшая группа.**

✓

### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого 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 с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной 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 основных 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 (1,5-2 мин).

### **Прыжки.**

На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (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).

Прокатывание 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 вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, 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).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание 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.

**Спортивные игры.** Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-

✓

5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.

Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

## **Седьмой год жизни. Подготовительная группа .**

### **Задачи образовательной деятельности**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. 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, разноименные, 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, лазания 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 прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами 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 потурецки, 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 наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х 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 зажатым 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 мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

*Лазание.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь 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 с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

*Спортивные игры.* Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. 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. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение 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.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.



✓

### **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

### **2.3. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Перечень тем консультаций для родителей воспитанников**

1. Как выбрать вид спорта.
2. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию для детей дошкольного возраста.
3. Босохождение.
4. Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.
5. Роль семьи в физическом воспитании ребенка.
6. Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей.
7. Внимание!!! Плоскостопие!!!
8. Физическое развитие ребенка: с чего начать?
9. Совместные занятия спортом детей и родителей.
10. Следим за осанкой детей!
11. Спортивный уголок дома.
12. Массажный мяч.
13. Движение-основа жизни.
14. Подвижные игры с детьми на природе.
15. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

✓

## **2.4. Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом- психологом**

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью;
2. непоседливостью;
3. вспыльчивостью;
4. замкнутостью;
5. с неврозами;

✓

б. и другими нервно-психическими расстройствами.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

## **2.5. Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и /или созданных ими самостоятельно**

Приоритетное направление работы: «Школа мяча»

**Актуальность:** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для

✓

успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

**Цель:**

Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

**Задачи:**

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;  
-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;  
-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;  
-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;  
-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;  
-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;  
-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

**Направленность программы:** работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

**Направления работы:**

- 1. Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, игры в волейбол, футбол, правила командной игры.
- 2. Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

✓

### **Принципы и подходы:**

- поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;
- принцип индивидуально-дифференцированного подхода, индивидуализации дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьёй;
- возрастная адекватность дошкольного образования(соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### **Значимые для реализации программы характеристики:**

ловкость, быстрота, меткость, ориентация в пространстве.

### **Характеристики особенностей развития детей:**

Возрастной период от 4 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 4-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

### **Планируемые результаты освоения программы**

✓

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).

Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.

Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

#### Баскетбол

-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении;

-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон;

-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

#### Волейбол

-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку;

-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху;

-выполняет простейшие правила игры.

#### Футбол

-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;

-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

#### Пионербол

-умеет производить подачу из-за лицевой линии;

-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки;

-способен выполнять игровые действия в команде;

-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

**Отличительными особенностями** данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

**Возраст детей:** программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

✓

**Сроки реализации программы:** 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия в зале и на спортивной площадке.

**Длительность занятий:** старшая группа 20-25 минут, подготовительная к школе группа 25-30 мин.

#### **Описание образовательной деятельности**

На занятиях и вне занятий:

- проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д., просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов мячей для ОРУ;
- использование дыхательных упражнений;
- проведение ритмической гимнастики;
- использование упражнений на расслабление.

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет (1 год обучения).

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет (2 год обучения).

#### **Приложение 1.**

##### **Этапы реализации программы.**

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Школа мяча» рассчитана на два года: первый для детей 5-6 лет, второй – для детей 6-7 лет. Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением взрослым необходимых действий с мячом. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением упражнений.

Обучение в «Школе мяча» состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и совершенствования двигательных умений и навыков.

##### Этап начального обучения



На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умение следить за траекторией полёта мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Этап углубленного разучивания

На этом этапе дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**Формы обучения.**

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

**План совместной деятельности**

Возраст	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5-7 лет	1	28	пятница	25-30минут	15.40-16.05

**Предполагаемые результаты по реализации программы:** укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе, умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.





## 2.6. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

<p><b>3-4 года</b> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.</p>	<p><b>4-5 лет</b> непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.</p>
<p><b>5-6 лет</b> непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание</p>	<p><b>6-7 лет</b> непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы,</p>

✓

иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

### **Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### ***Продолжительность занятия по физической культуре:***

до 15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**(разминка):**

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - младшая группа,

17 мин. - средняя группа,

20 мин. - старшая группа,

22 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - младшая группа и средняя группа,

✓

2 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - младшая группа;

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5 мин. - младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

✓

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

✓

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

комплексы утренней гимнастики;

комплексы физкультминуток ;

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;

комплексы дыхательных упражнений -гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

✓

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

✓ Автор	Название	Издательство	Год издания
Т.И. Бабаева; А.Г. Гогоберидзе; О.В. Солнцева	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2016
Е.А. Мартынова ;Н.А.Давыдова; Н.Р.Кислюк	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»	Волгоград: Учитель.	2017
И.М. Сучкова; Н.А.Мартынова	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»	Волгоград: Учитель.	2015
Л.И.Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	М., Мозаика-Синтез	2014
Л.И.Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	М., "Просвещение"	2014
Т.Е. Харченко	Спортивные праздники в детском саду	2-е изд.-М:ТЦСфера	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (5-6 лет)	Волгоград: Учитель	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (4-5лет)	Волгоград: Учитель	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (5-6 лет)	Волгоград: Учитель	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (6-7 лет)	Волгоград: Учитель	2017

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие»**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

✓

### 3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.

План – график праздничных мероприятий МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска на 2020-2021 учебный год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	С КЕМ ПРОВОДИТСЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
1.	Спортивный праздник «День здоровья»	сентябрь	Дети всех возрастных групп	Физинструктор
2.	Спортивные развлечения «Осенние сюрпризы смешариков» Спортивные развлечения «Веселые старты»	октябрь	Дети младшей группы  Дети старшей и подготовительной к школе групп	Физинструктор, воспитатели групп
3.	Спортивные развлечения «Играй детвора» Спортивные развлечения «Спорт нужен всем, кто дружен»	ноябрь	Дети старшей и подготовительной к школе групп	Физинструктор Физинструктор
4.	Спортивное развлечение «В гостях у Спортика»	декабрь	Дети всех возрастных групп	Физинструктор
5.	Спортивные развлечения «Со спортом дружить, весело жить!» Спортивное развлечение «Мы сильные, мы дружные»	январь	Дети старшей и подготовительной групп  Дети средней группы	Физинструктор Физинструктор
6..	Спортивные развлечения: - «Юные защитники отечества»; - «Курс молодого бойца»	февраль	Старшие групп	Физинструктор
7.	Спортивные развлечения: «Мамины помощники»	март	Дети средних групп	Физинструктор Физинструктор
8.	Спортивное развлечение «1 апреля-день здорового смеха!»	апрель	Дети старшей, подготовительной групп	Физинструктор
9.	Спортивный праздник «День здоровья»	май	Дети всех возрастных групп	Физинструктор