Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия
«Учебно-воспитательный комплекс № 1»
структурное подразделение - детский сад

Согласовано
Заместитель директора
по дошкольному образованию
МБОУ гимназии «УВК №1»
_____Н.Н. Яковенко

Утверждаю
Директор МБОУ
гимназии «УВК №1»
_____ Е.Н. Алексеева
Приказ № 75
от « 01 » сентября 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физкультуре
Барановой Татьяны Васильевны - ВКК

Рассмотрено
Методическим объединением
педагогов детского сада
Руководитель МО
_____С.В. Провоторова
Протокол № 1
от « 24 » августа 2020г

2020 – 2021 учебный год

Содержание:

1. **Целевой раздел.**

Пояснительная записка
Цель и задачи основной образовательной программы
Принципы и подходы в организации образовательного процесса
Содержание психолого – педагогической работы
Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики
Возрастные особенности
Ориентация детей в образовательной области «Физическое развитие»
Освоение образовательной области «Физическое развитие» (Планируемые результаты)

2. **Содержательный раздел.**

Учебный план
Примерное распределение времени на различные виды учебного материала.
Распределение времени на разделы программы (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю.
Методы освоения программы
Взаимодействие с семьей, с социумом.
Календарно – тематическое планирование
Перспективный план ООД в образовательной области «Физическое развитие» по всем возрастрым группам.
Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников детского сада МБОУ гимназии «УВК №1»
Проектная деятельность.
Особенности организации образовательного процесса (Часть, формируемая участниками образовательных отношений)

3. **Организационный раздел.**

Предметно – пространственная среда
Сетка ООД
Список используемой литературы.

1. Целевой раздел.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с основой общеобразовательной программой детского сада МБОУ гимназии «УВК №1», в соответствии с реализацией ФГОС дошкольного образования.

Данная программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте с 3-х лет до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, обеспечивает преемственность в обучении между детским садом и начальной школой. Основной формой работы является ООД по физической культуре.

Главное достоинство программы состоит в том, что в ней ясно определены основные направления, требуемые в детском саду по физическому воспитанию. Вместе с тем, ее суть состоит в разностороннем развитии двигательных способностей детей, включает в себя различные формы занятий: сюжетного типа; игрового типа; смешанного типа; ООД на воздухе; ООД традиционная; ООД с элементами соревнований; ПДД и др.

Содержание программы по физическому развитию направлено на развитие двигательных умений и навыков, физических качеств, воспитание потребности в ежедневной двигательной активности.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Программа по физическому развитию разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева), парциальных программ: Программа «Здоровый дошкольник», (Ю.Ф. Змановский), Программа «Старт», (Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К. Михайлов), Программа «Истоки» (разработана Центром «Дошкольное детство» А.В. Запорожца), Программа «Развитие» (Л.А. Венгер), Программа «Здоровье» (под руководством В.Г. Алямовской). Основной общеобразовательной программы детского сада МБОУ гимназии «УВК №1».

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программам дошкольного образования»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав учреждения

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи:

Данная программа решает комплекс взаимосвязанных задач развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных; учитывает использование вариативных программ и новых технологий физического развития дошкольников, игровых ситуаций.

Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.

Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, навыков правильной осанки, культурно-гигиенических навыков, развитие физических качеств, ознакомление со специальной терминологией.

Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни, воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

Ценно, что все разделы программы четко продуманы и позволяют с наименьшими затратами добиваться максимального результата.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры. Ее слагаемые: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень способностей, знания и навыки в области физического развития.

В последнее время стало актуальным возрождать народные традиции, которые были со временем утеряны. В связи с этим пришло решение в своей деятельности с детьми использовать народные традиции в подвижных играх.

Цель, которой формировать устойчивое, заинтересованное уважение и отношение к культуре родной страны с использованием народных игр.

Помогая игре, стать неотъемлемой частью художественного и физического воспитания, дарить радость движения, сочетая с духовным обогащением детей, активизируя работу мысли, способствуя расширению кругозора, совершенствуя все психические процессы, стимулируя переход детского организма к более высокой ступени развития.

В основу данной программы положены следующие принципы:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики)
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности.
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, учения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и в проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрастах формах работы с детьми (игра).
9. Строиться на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

Содержание психолого – педагогической работы.

На активную деятельность детей в режиме дня отводится не менее 3,5 – 4 часов в день.

Двигательная активность в организованных формах деятельности должна составлять 45 - 50% от всего объема суточной двигательной активности (8,0 – 9,0 тыс. движений) и 35 – 40% во время прогулок за территорию ДОУ.

Физкультурные занятия для всех возрастных групп необходимо проводить не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий рекомендуется в зависимости от возраста детей и составляет: в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Одно из трех физкультурных занятий проводится круглогодично на открытом воздухе при наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям, и отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Проведение физкультурных досугов – не менее 1 раза в месяц.

Физкультурные праздники – 1 раз в сезон.

Организация «дней здоровья» - не менее 1 раза в месяц.

Физическое развитие в детском саду осуществляется в тесном контакте с воспитателями групп, педагогами дополнительного образования, музыкальными руководителями, психологом, медицинским работником.

Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

В программу включены открытые мероприятия для родителей, с участием и без их участия, консультации для родителей, беседы, выполнение домашних заданий, по отработки основных видов движений.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Осуществление медико-педагогических наблюдений дает мне возможность учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Ведь у детей по-разному протекает процесс освоения движений, и детский организм индивидуально реагирует на физическую нагрузку.

В зависимости от степени подвижности детей и от состояния здоровья целесообразно распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая).

Дети I подгруппы как правило быстрее усваивают двигательные задания т. к. процессы возбуждения преобладают. Таким детям свойственны решительность, самостоятельность, активность и стремление улучшению результатов. Этим дошкольникам достаточно одного или двух показов. Они стараются быстро выполнить упражнение, поэтому часто совершают ошибки. Таким детям я рекомендую чередовать задания разных видов, помогаю учиться терпению. Я обязательно обращаю внимание ребенка на необходимость не только быстро, но и качественно выполнять то или иное упражнение.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем двигательной активности. Как правило дети этой подгруппы имеют средние показатели

физической подготовленности. Для них я использую разнообразные виды двигательной деятельности, насыщенной играми и упражнениями разной степени интенсивности, и стараюсь их чередовать.

Детям III подгруппы необходим замедленный показ движений с четким и подробным объяснением. У таких детей отмечен низкий уровень скоростно-силовых качеств. Они работают в умеренном темпе и медленно овладевают более сложными двигательными навыками. Поэтому им нужно предоставить достаточно времени на обдумывание и подготовку. Особенное внимание я уделяю правильному выполнению упражнений, во время которых формирую у детей уверенность в своих силах. С этими ребятами я провожу большее количество повторений при выполнении основных видов движений. Обязательно использую приемы одобрения, поощрения.

Для достижения поставленных задач мной осуществляется тесное взаимодействие с воспитателями. Подобная целенаправленная и содержательная методическая работа с педагогами по совершенствованию теоретических и практических знаний, умений и навыков по физическому развитию детей и формированию потребности здорового образа жизни позволяет обеспечить высокий уровень охраны и укрепления здоровья дошкольников.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Память дошкольника 3-4-х лет непроизвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется обществом кукол, то средний дошкольник нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Дети общаются по поводу игрушек, совместных игр, общих дел. Их речевые контакты становятся более длительными и активными.

Игра продолжает оставаться основной формой организации их жизни. В средней группе, как и в младшей, воспитатель отдает предпочтение игровому построению всего образа жизни детей.

Дети среднего дошкольного возраста отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства.

Более широкое использование речи как средства общения стимулирует расширение кругозора ребенка, открытию им новых граней окружающего мира. Теперь ребенка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребенка 4-х лет становится вопрос «почему? ».

Ребенок развивается, становится более выносли физически. Это стимулирует развитие выносливости психологической. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам.

В этом возрасте сверстник становится более значим и интересен. Ребенок стремится к партнерству в играх, ему уже неинтересно играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. Игровые объединения становятся более или менее устойчивыми.

Активно развивающаяся потребность в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, проявляющаяся в любознательности и любопытстве ребенка, позволяет ему выходить за пределы непосредственно ощущаемого. Другими словами, ребенок с помощью словесного описания может представить то, что никогда не видел. Большим шагом вперед является развитие способности выстраивать умозаключения, что является свидетельством отрыва мышления от непосредственной ситуации.

Продолжает активно развиваться фантазирование, в процессе которых ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетной линии, давать нравственные оценки поступкам героев.

Следует обратить внимание на то, что в возрасте 4-5-ти лет недостатки воспитания ребенка начинают постепенно укореняться и переходить в устойчивые негативные черты характера.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группах старших дошкольников. Интерес детей к школе развивается естественным путем в общении с воспитателем, через встречи с учителем, совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему. Главное - связать развивающийся интерес детей к новой социальной позиции («Хочу стать школьником») с ощущением роста их достижений, с потребностью познания и освоения нового.

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребенка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников.

Появляется интерес к арифметике и чтению. Основываясь на умении представлять что-либо, ребенок может решать простые геометрические задачи. Ребенок уже может запомнить что-либо целенаправленно.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические.

На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, т. е. целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападок, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывать вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

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

Игровые действия становятся более сложными, игровое пространство также усложняется.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек.

В конструировании свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек, не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными телами. Уже могут освоить весьма сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные.

Восприятие продолжает развиваться. Однако могут встречаться ошибки, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание становится произвольным. Время произвольного сосредоточения достигает в некоторых видах деятельности 30 минут.

Речь достигает высокого уровня развития. Ребенок не только безошибочно поизносит звуки, но и верно выделяет ударные слоги, изменяет слова по падежам, правильно образует сложные грамматические формы существительных, прилагательных и глаголов, согласует слова в

предложении. Может объяснить значение сложных многозначных слов, а также точно выражать свое эмоциональное состояние.

Продолжается личностное развитие. Происходит развитие самосознания ребенка, что позволяет ему более точно и адекватно рассчитывать свои возможности. Он правильно воспринимает отношение к нему других людей (например, как его оценивают родители в той или иной ситуации).

К концу дошкольного возраста достижения ребенка связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.

Ориентация детей в образовательной области «Физическое развитие»

Третий год жизни. Первая младшая группа.

Задачи образовательной деятельности

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно

включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выпонения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног.

Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.
Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную 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; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; 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.

Пятый год жизни. Средняя группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

Содержание образовательной деятельности

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 (5х3=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, лазанье. 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 лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой.

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.

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и

физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- 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 упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разнаой последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение 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 3х10 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 в даль (5-9 м) 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, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. 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 элементарными нормами и правилами здорового образа жизни 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

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические

упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения.
Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах.
Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая 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 «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с

преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м.

Выполнять челночный бег (5х10 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. Подпрыгивние на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. 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 игру 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, 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. 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 элементарными нормами и правилами здорового образа жизни
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.

Освоение образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа

Освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну, шеренгу, в круг, построение по установленным местам.

Основные движения

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

Бег: бег обычный, врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, бег в парах, бег с ускорением и замедлением, бег на скорость (15-20 м) в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2-3м), из круга в круг, вокруг предметов, прыжки в длину с места (50см), прыжки в высоту с места, через линии, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание и ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), ловля мяча, брошенного взрослым, или ребенком (расстояние 70 см), бросание мяча вверх и ловля его, отбивание мяча от пола 2-3 раза подряд, метание предмета на дальность.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках (до 10 м) по горизонтальной и наклонной доске, под веревку, воротца (высота 30 см). лазание по гимнастической стенке удобным способом, через препятствия (горку матов, гимнастическую скамейку).

Развитие координационных способностей: стойка на носках, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке. Простейшие упражнения на координацию движения. ОРУ с предметами.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде по прямой и по кругу. Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием. Катание на санках кукол и друг друга.

Подвижные народные игры: «Птички и птенчики», «Воробушки и кот», «Поезд», «Солнышко и дождик», «По ровненькой дорожке», «Береги предмет», «Мой веселый, звонкий мяч», «Кролики», «Наседка и цыплята», «Догони меня», «С кочки на кочку», «Найди свое место», «Лохматый пес», «Птички летают», «Мыши в кладовой», «Поймай комара», «Пузырь», «Мыши и кот», «Самолеты», «Гномы и великаны».

Планируемые результаты освоения Программы:

Младшая группа

Строиться в колонну, шеренгу, круг, по установленным местам, ходить прямо не шаркая ногами, ходить на носках и пятках, пригнувшись, сохраняя заданное направление, останавливаться по сигналу. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, бегать парами, бег « лошадки». Выполнять прыжки на двух ногах на месте, через щнур или линию, прыгать на двух ногах с продвижением вперед вверх касаясь предмета.

Ползать на четвереньках (до 10 м), по горизонтальной и наклоннее доске, под веревку, воротца (высота 30 см).

Лазать по гимнастической стенке удобным способом, через препятсвие (горку из матов, гимнастическую скамейку).

Катать мяч одной и двумя руками в цель из разных положений. Бросать мяч вперед, вверх двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через предметы с расстояния 1-2 м, на дальность правой и левой рукой (раст. 1-1,5 м) в

горизонтальную цель 2 руками, ловить мяч. Уметь кататься на трехколесном велосипеде по прямой и по кругу. Ходить на лыжах ступающим шагом с поворотоми переступанием. Катать на санках кукол и друг друга.

Средняя группа

Освоение силовых упражнений: перестроение по звеньям, размыкание на вытянутые руки, повороты на 90 градусов, построение парами.

Навыки ходьбы: ходьба согласуя движения рук и ног, ходьба под счет, под музыку, в заданном направлении: (между предметами, по заданию руководителя), ходьба с изменением направления. Ходьба приставными шагами. Ходьба с перешагиванием через предметы.

Навыки бега: бег по кругу приставными шагами, взявшись за руки, бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, бег с остановкой по сигналу руководителя, с изменением направления движения, ходьба и бег в чередовании, бег в колонне по два, с преодолением препятствий.

Навыки прыжков: прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, прыжки по отметкам, прыжки с высоты (10м), через предметы (5-10см), в длину через линии с разбега и с места (до 45 см).

Лазание, перелизание: на четвереньках змейкой по заданию руководителя, между предметами по полосе препятсвий. Толкая мяч головой, ползание в обруч разных размеров. Ползание по гимнастической скамейке (наклонной, горизонтальный), на животе подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Лазание по канату.

Спортивные упражнения: катание на двух и трехколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотом. Катание на лыжах: подъем на горку, спуск с нее, передвижение на лыжах скользящим шагом, переступание на месте с поворотом. Катание на санках друг друга.

Навыки висов, упоров: упражнение в упоер лежа и стоя на коленях на ковре и гимнастической скамейке, стульях, в упоре сзади.

Элементы движения в ловле, бросках, передаче мяча: катание мяча между предметами. Бросание вверхи об пол, ловля двумя руками. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Бросать мяч правой и левой рукой в вертикальую цель стоя и в движении (расст. 1,5-2 м). передача мяча друг другу из-за головы от груди из разных и.п.

Развитие координационных способностей: сочетание различных видов ходьбы с преодолением 2-3 препятсвий по разметкам. Прыжки через снежные валы. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок.

Народные игры: «У медведя во бору», «Паук и мухи», «Найди свой домик», «Пастух и стадо», «Кто подходил», «Бездомный заяц», «Догони свою пару», «Перелет птиц», «Совушка», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», «Охотники и звери», «Мы – веселые петрушки», «Передай мяч», «Зайцы и волк», «цветные автомобили», «Найди свою пару».

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

Развитие силовых способностей: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ритмические движения.

Развитие правильной осанки: основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ногами, туловищем с оджноименным и разноименным движением руками.

Музыкально-ритмические упражнения:

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

Планируемые рузельтаты освоения Программы:

Перестраиваться по звеньям, размыкаться на вытянутые руки, повороты на 90 градусов, строиться парами. Ходить согласуя движение рук и ног, ходить под счет, под музыку, в заданном направлении (между предметами, по заданию руководителя, ходить с изменением направления, приставным шагом. Бегать по кругу приставными шагами, взявшись за руки, бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу руководителя, с изменением направления движения, ходьба и бег в чередовании.

Старшая группа

Освоение строевых упражнений: Команды: Становись!, Равняйсь!, Смирно!. Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 3.

Навыки ходьбы: ходьба с различным положением рук под счет руководителя, коротким, средним, длинным шагом: короткий – 20-25 см, средний – 30-40 см, длинный – 45-55 см. Ходьба по разметкам.

Навыки бега: движения по указанию руководителя: короткий шаг (40-45), средний (50-65), длинный шаг (70-85), бег с выносом прямых ног вперед. Бег с предметами по доске, бревну, в чередовании ходьбы и прыжков. Челночный бег.

Навыки прыжков: прыжки с места в длину, прыжки с разбега с оттакливанием одной ногой и приземлением на обе ноги. Прыжки через

веревку (высота 33 см). Многоскоки (от 3 до 10 прыжков на правой и левой ноге). Прыжки в высоту м разбега.
Лазание, перелезание: лазанье по канату удобным способом, между рейками с переходом с одного полета на другой с изменением темпа.
Спортивные упражнения: катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотом. Катиние на лыжах: подъем на горку лесенкой, спуск с нее, передвижением на лыжах скользящим шагом, переступание на месте с поворотом. Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Катание на санках друг друга.
Навыки висов, упоров: упражнение в висе стоя, сгибание и разгибание ног стоя спиной к гимнастической стенке. Упражнения на кольцах: вис согнувшись, кувырок назад.
Элементы движений в ловле, бросках:
Бросание мяча вверх с хлопками и ловля его. Перебрасывание мяча из одной руки в другую из разных и.п. Ведение мяча правой и левой руков. Простейщие удары по мячу и ведение его ногой и попадание в предметы (цель).
Развитие координационных способностей: Катание мяча в движущуюся цель и на точность остановки в обусловленном месте. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на полу, ковре или гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи с поворотом на 180 градусов ОРУ с предметами из разных и.п. Повороты на месте переступанием на лыжах. Спуск с горки, подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом.
Подвижные, народные игры: «Найди свой цвет», «Котята и щенята», «Ловкие ребята», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Пробеги тихо», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Два Мороза», «Пятнашки», «Успей выбежать», «Карусель», «Охотники и зайцы», «Сделай фигуру», «Кто скорее добежит до флажка», «Горелки», «Пожарные ученики», «Ловишки с предметами», «Игры с элементами баскетбола, футбола, хоккея».
Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
Развитие скоростных способностей: Эстафеты: «Переноска мячей», «Успей выбежать?», «Пустое место», «Стой», «Слушай сигнал», «Смена сторон», круговая (расстояние 5-10м).
Развитие выносливости: бег с ускорением от 8 до 10 м, соревнования по бегу на расстояние до 30 м, равномерный медленный бег до 3 минут, повторное пробешание в 8- 10 м по 3-5 раз.

Развитие силовых способностей: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений, ОРУ с набивными мячами, гантелями. Прыжки, метание на дальность, ОСУ в висках, упорах, лазанье.
Развитие правильной осанки: комбинация (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
Основы знаний: понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Понятия «старт», «финиш». Влияние физических упражнений на состояние здоровья.

Планируемые результаты освоения Программы:

Знать команды: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!». Размыкаться и смыкаться приставными шагами, перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2 и по 3.
Ходить с различным положением рук под счет руководителя, коротким, средним и длинным шагом (20-25 см – короткий, 30-40 см – средний, 45-55 см – длинный) по разметкам.
Бегать с выносом прямых ног вперед, бег из различных и.п., бег с предметами, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой и прыжками.
Челночный бег. Прыгать с места в длину, прыгать с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на обе ноги. Прыгать через веревку (высота 35 см). выполнять многоскоки от 3 до прыжков поочередно на каждой ноге. Прыгать в высоту с разбега. Прыгать через скакалку и через вращающуюся скакалку.
Лазать по канату удобным способом, между рейками, с переходом с одного пролета на другой, с изменением темпа.
Выполнять упражнения в висе стоя, сгибать и разгибать ноги, стоя спиной к гимнастической стенке. Элементы худ. Гимнастические, с предметами и без них.
Бросать мяч вверх с хлопками и ловить его, перебрасывать мяч из одной руки в другую из разных и.п., вести мяч правой и левой рукой. Выполнять простейшие удары по мячу, вести мяч ногой с попаданием в предметы и цель. Катать мяч в движущуюся цель и на точность остановки в обусловленном месте. Стоять на одной и двух ногах с закрытыми глазами на полу, ковре и гимнастеческой скамейке. Элементы футбола, баскетбола и волейбола. Правила игр.
Развитие координационных способностей:
Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг бокового галопа. Подъем на лыжах «лесенкой». Спуск с горки в низкой стойке. Прохождение дистанции 4 км переменным двухшажным ходом.

Подвижные, народные игры: повторение ранее изученных игр, «Городки», «Чехарда», «Лапта», «Горелки с платочками», «Классики».
Развитие выносливости: бег с ускорением от 8 до 18 м, соревнование по бегу на расстояние до 30 м, равнломерный медленный бег до 30 м, равномерный медленный бег до 3 минут, повторное пробегание отрезков 8-10 м по 3-5 раз.
Развитие силовых способностей: ОРУ с повышенной амплитудой движения, ОРУ с набивными мячами, гантелями, прыжки, метание на дальность. ОСУ в висах, упорах, лазанье.
Развитие правильной осанки: комбинации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.

Подготовительная группа

Освоение строевых упражнений: размыкание на один и два шага. Передвижение по диагонали, змейкой.
Навыки ходьбы: ходьба с различным положением рук, в полуприсяде, по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
Навыки прыжков: прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжки в длину с зону отталкивания.
Лазание, перелезание: лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
Спортивные упражнения: катание на коньках, самостоятельно надевать ботинки с коньками, принимать правильное исходное положение, делать в этом положении несколько пружинистых упражнений, сохранять равновесие на коньках, разбегаться и скользить на двух ногах, во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетики», «Бег по кругу вдвоем» и др.
Катание на велосипеде: ездить по прямой, ко кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управляя велосипедом одной рукой, сигнализируя при этом другой. Кататься на самокате.
Подвижные игры: игры с бегом, «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза». Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Столп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Игры-эстафеты:

«Кто быстрее пробежит через препятствие к флажку?», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?».

Элементы движений в ловле и бросках: метание набивного мяча (1 кг) на заданное расстояние на дальность двумя руками снизу, из-за головы. Передача большого мяча двумя руками от груди и ловля его в парах. Ведение мяча с изменением направления. Передвижение по баскетбольной площадке с ведением мяча и попаданием в корзину, игра в баскетбол, волейбол, футбол.

Навыки висов, упоров: поднимание ног в висе, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Упражнения на кольцах. Подтягивание на перекладине (мальчики). Упражнения «Колесо», шпагат и полушпагат.

Катание на санках: выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики», попасть снежком в цель, поворачивать и др.

Ходьба на лыжах: передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м с реднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «елочкой», «лесенко». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить.

Планируемые результаты освоения Программы:

Передвигаться по диагонали, змейкой. Ходить с различным положением рук, в полуприсяде по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыгать с поворотом на 180 градусов. Прыгать в длину с зоны отталкивания.

Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и переставновкрй ног.

Метать набивной мяч (1 кг) на заданное расстояние на дальностьь двумя руками снизу, из-за головы. Делать передачу большого мяча двумя руками от груди и ловить его (в парах). Вести мяч с изменением направления.

Выполнять поскоки, приставные шаги, шаг бокового галопа. Выполнять на лыжах подъем «лесенкой», спускаться с горки в низкой стойке. Проходить дистанцию 4 км попеременным двухшажным ходом.

Передвижение по баскетбольной площадке с ведением мяча и попаданием в корзину. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол, волейбол, футбол.

Знать правила народных игр «Городки», «Лапта», «Чехарда», «Горелки с ленточками», «Классики».

Художественная гимнастика с предметами и без них – девочки

2. Содержательный раздел.

Учебный план

Группа	Количество ООД:

	В неделю	**В год**
2 младшая группа	45 мин. (3 ООД)	144 ООД
Средняя группа	60 мин. (3 ООД)	144 ООД
Старшая группа	75 мин. (2 - ООД в помещении, 1 - ООД на прогулке)	96 ООД в помещении 48 ООД на прогулке
Подготовительная группа	90 мин. (2 - ООД в помещении, 1 - ООД на прогулке)	96 ООД в помещении 48 ООД на прогулке
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Физическое развитие	1 раз в месяц по 5 минут	на ООД

Примерное распределение времени на различные виды учебного материала, %.

Разделы программы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Теоретическое сведение	1	1	1	1
Построение	2	2	3	3
ОРУ	2	3	4	4
Основные движения	68	68	65	67
В том числе ходьба	2	2	3	3
бег	10	10	11	12
прыжки	12	13	16	17
метание	14	15	16	17
лазанье	18	16	10	10
равновесие	12	12	9	9
гимнастика	3	3	6	6
Полоса препятсвий	3	3	6	6
Подвижные игры	16	14	8	6
Танцевальные	5	5	7	7

упражнения				
Контрольные упражнения	4	4	4	4
Итого	100	100	100	100

Распределение времени на разделы программы (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Раздел учебной программы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Бащовая часть	108	108	108	108
2.	Основы знаний	-	2	2	2
3.	Двигательные способности	28	28	25	25
4.	Координация движения	10	10	11	11
5.	Скорость	10	10	10	10
6.	Сила	10	10	10	10
7.	Выносливость	10	10	10	10
8.	Гибкость	8	8	10	10
9.	Двигательные умение и навыки	28	26	26	26
10.	Самостоятельные занятия	4	4	4	4

Методы освоения содержания данной программы: показ (полный, частичный, педагогом, детьми), наблюдение, упражнение, имитация, игровой и др.

Основными методами воспитания являются:

- постоянное привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: используется показ с объяснениями;

- рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;

- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения техники основного движения;

- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательных методов;

- объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности в подгруппы с учетом степени их двигательной активности;

- дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка при организации подвижной игры, основного движения, общие развивающие упражнения;

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов о различных физических упражнений и видах спорта, спортсменов разного возраста.

Совместная деятельность инструктора по физической культуре со специалистами детского сада УВК№1

Воспитатели:
- участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях
- индивидуальная работа по отработке техники выполнения ОРУ и основных видов движения
- беседа с родителями о физической подготовленности детей

Музыкальный руководитель:
- аккомпонируют утренней зарядке и ОРУ на занятиях
- подбор музыки для занятий
-совместное участие в открытых мероприятиях

Медицинская служба:
- занимаются диагностикой состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей
- медико- педагогические наблюдения за методикой физвоспитания и закаливания детского организма
- санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры
- проведение консультаций для родителей

Психологическая служба:
- диагностическая деятельность
- коррекция психологического здороья
-спортивная профориентация

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у

ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Название	**Задачи**	**Результат**
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.

Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

Детский сад работает по единым образовательным темам в течение учебного года. Срок реализации одной образовательной темы одна неделя.

Календарно – тематический план образовательной деятельности на 2019– 2020 учебный год

1 – «Познавательное развитие»
2 – «Художественно-эстетическое развитие»
3 – «Физическое развитие»
4 – «Социально-коммуникативное развитие»
5 - «Речевое развитие»

Образовательная тема	Сроки реализации	Цель
1. Хочу все знать!	с 02.09.2019 – 06.09.2019	Развитие любознательности детей, познавательной активности.
2. Вернисаж	с 09.09.2019 – 13.09.2019	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусств (изобразительного), мира природы.
3. Раз, два, три, четыре, пять – мы идем играть!	с 16.09.2019 – 20.09.2019	Развитие интереса детей к спортивным играм, к здоровому образу жизни.
4. Праздники и важные события	с 23.09.2019 – 27.09.2019	Формирование первичных представлений об отечественных традициях и праздниках.
5. Опиши и расскажи	с 30.09.2019 – 04.10.2019	Развитие речевого творчества.
1. Мир вокруг нас	с 07.10.2019 – 11.10.2019	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.
2. Это Чудо красота	с 14.10.2019 – 18.10.2019	Становление эстетического отношения к окружающему миру.
3. Веселые старты	с 21.10.2019 – 25.10.2019	Формирование устойчивого интереса к играм-эстафетам, спортивным упражнениям, желания использовать их в повседневной двигательной деятельности.
4. Детский сад и Я	с 28.10.2019 – 01.11.2019	Формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в организации.
5. Волшебный мир книг	с 05.11.2019 – 08.11.2019	Знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров

		детской литературы. Стимулирование сопереживания персонажам худ. произведений.
1. Моя Родина	с 11.11.2019 – 15.11.2019	Формирование первичных представлений об Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа.
2. Чудо своими руками	с 18.11.2019 – 22.11.2019	Реализация самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модульной, музыкальной и др.)
3. Спортивная игротека	с 25.11.2019 – 29.11.2019	Овладение подвижными играми с правилами.
4. Взрослые и дети	с 02.12.2019 – 06.12.2019	Усвоение нормы и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.
5. В гостях у сказки	с 09.12.2019 – 13.12.2019	Знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы.
1. Что будет если…	с 16.12.2019 – 20.12.2019	Формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности.
2. Музыкальная гостиная	с 23.12.2019 – 31.12.2019	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусств (музыкального).
3. В здоровом теле, здоровый дух	с 09.01.2020 – 17.01.2020	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.
4. Неделя вежливости	с 20.01.2020 – 24.01.2020	Развитие социального и эмоционального интеллекта дошкольника. Путем изучения правил поведения в обществе.
5. Давай, поговорим	с 27.01.2020- 31.01.2020	Развитие связной, грамматически правильной диалогической речи.
1. Город, в котором я живу	с 03.02.2020 – 07.02.2020	Формирование первичных представлений о малой родине.
2. Творческая мастерская	с 10.02.2020 – 14.02.2020	Реализация самостоятельной творческой деятельности детей.
3. Папа, мама, я – спортивная семья!	с 17.02.2020 – 21.02.2020	Формирование начальных представлений о некоторых видах

		спорта; становление ценностей здорового образа жизни.
4. Один за всех и все за одного	с 24.02.2020 – 28.02.2020	Развитие эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.
5. Родной язык	с 02.03.2020 – 06.03.2020	Развитие интереса к родному языку, к литературным произведениям.
1. В окно повеяло весною…	с 10.03.2020 – 13.03.2020	Установление связей между явлениями неживой и живой природы весной.
2. Город мастеров	с 16.03.2020 – 20.03.2020	Становление представлений детей о видах искусства, русских художественных промыслов (гжель, хохлома, жостовский поднос, русская матрешка, дымковская игрушка, городецкая роспись) и развитие художественных способностей ребенка через народное декоративно-прикладное искусство.
3. В мире спортивных соревнований	с 23.03.2020 – 27.03.2020	Приобщение детей к традициям большого спорта, воспитание мотивации к здоровому образу жизни посредством физической культуры.
4. Если рядом с тобой друг	с 30.03.2020 – 03.04.2020	Формирование уважительного отношения к сверстникам и чувств принадлежности к коллективу.
5. Книжкина неделя	с 06.04.2020 – 10.04.2020	Развитие интереса к книге, к письменной речи.
1. Удивительные места нашей планеты	с 13.04.2020 – 17.04.2020	Формирование первичных представлений о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.
2. Красота в искусстве и в жизни	с 20.04.2020 – 24.04.2020	Формирование эстетического вкуса, знакомство с разными

		видами искусства.
3. Если хочешь быть здоров!	с 27.04.2020 – 30.04.2020	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, пр. формирование полезных привычек и др.)
4. Идем в музей	с 04.05.2020 – 07.05.2020	Развитие интереса к историческому прошлому.
5. С чего начинается Родина? С картинки в твоем букваре…	с 12.05.2020 – 15.05.2020	Развитие речевого творчества, обогащение активного словаря.
6. Педагогическая диагностика	с 18.05.2020 – 29.05.2020	

Тематический календарь в летний период

Июнь	«Здравствуй, лето!»	01.06.2020 – 05.06.2020
	«День России. Дружат дети всей страны»»	08.06.2020 – 11.06.2020
	«В стране забавных игрушек»	15.06.2020 – 19.06.2020
	«Неделя юного пешехода»	22.06.2020 – 26.06.2020
	«Неделя юмора и смеха»	29.06.2020 – 03.07.2020
Июль	«Путешествие в мир насекомых»	06.07.2020 – 10.07.2020
	«Неделя безопасности»	13.07.2020 – 10.07.2020
	«Волшебница вода»	20.07.2020 – 24.07.2020
	«Азбука вежливости»	27.07.2020 – 31.07.2020
Август	«Спортивная неделя»	03.08.2020 – 07.08.2020
	«Неделя экспериментов»	10.08.2020 – 14.08.2020
	«Природные дары для поделок и игры»	17.08.2020 – 21.08.2020
	«До свиданье, лето!»	24.08.2020 – 28.08.2020

Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников детского сада МБОУ гимназии «УВК №1» 2020-2021 г.

№	Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Сентябрь	Физкультурный досуг «Кто сказал «мяу»» по сказке В. Сутеева	«Дом, в котором мы живем» развлечение	«Веселые старты»	«Веселые старты: Выше, быстрее, сильнее»
2.	Октябрь	«Путешествие в осенний лес»	Досуг «Осенние чудеса»	Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!»	Спортивный праздник «Осень, осень в гости просим»
3.	Ноябрь	«Кошкин дом»	Развлечение «Молодцы-удальцы»	«Путешествие на корабле»	«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!
4.	Декабрь	«Снег, снег кружится»	«Зимние забавы»	«Путешествие в зимний лес»	Развлечение «Зимушка-зима»
5.	Январь	«Сами саночки бегут»	«Юные спортсмены»	«Путешествие на сказочную планету»	«Лыжные гонки» (Соревнования)
6.	Февраль	«Путешествие в страну мультфильмов»	Досуг «Бравые солдаты»	«Армейский слет»	«Папа, мама, я – спортивная семья»
7.	Март	Развлечение по сказке «Колобок»	Развлечение по мотивам русской народной сказке «Заюшкина избушка»	«Мамины помощники»	«А, ну-ка, девочки»
8.	Апрель	«Мы веселые котята»	«Путешествие в деревню к бабушке Варварушке»	Развлечение по мотивам сказки «Царевна-лягушка»	Соревнования по акробатике
9.	Май	Праздник семейные старты «Дружная семья»	«Спорт – это здоровье, сила, радость, смех!»	Музыкально-спортивный праздник «День Победы»	Музыкально-спортивный праздник «День Победы»
10.	Июнь	Досуг «Паровозик из Ромашково»	Досуг «Паровозик из Ромашково»	«Пусть всегда будет солнце!» Праздник ко Дню защиты детей	«Пусть всегда будет солнце!» Праздник ко Дню защиты детей
11.	Июль	«По малинку в сад пойдем»	«По малинку в сад пойдем»	«Спортивный концерт»	«Спортивный концерт»
12.	Август	«На рыбалку»	«На рыбалку»	Летняя спартакиада	Летняя спартакиада

Национальные и культурные особенности на физкультурных занятиях в детском саду.

Назначение национально-регионального компонента (НРК) — защита и развитие системой образования региональных культурных традиций и особенностей; сохранение единого образовательного пространства России; физическая направленность деятельности региона; обеспечение прав подрастающего поколения на доступное образование; вооружение дошкольников системой знаний о регионе. Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории. Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания регионального компонента образования, усвоение которого позволяет выпускникам ДОУ адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды. Содержание регионального компонента образования призвано способствовать формированию у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях современного мира.

В последнее время возросло внимание к духовному богатству культурного наследия. Нет ни одного человека который бы не стремился к сохранению своего наследия в фольклоре, искусстве, играх. В традиционной культуре любого народа доступным для дошкольников являются игры, скороговорки, считалки, загадки.

На физкультурных занятиях можно с успехом использовать подвижные игры народов России. Объясняя новую национальную игру, в которой есть атрибутика, нужно предварительно ознакомить детей с жизнью того народа, чью игру им предстоит играть. Рассказать о сюжете игры, дать посмотреть и потрогать элементы атрибутики. Разучить считалки, скороговорки, прослушать народную музыку. Ну и конечно основная часть времени отдается игровым действиям. В конце физкультурного занятия положительно оценить действия детей. Воспитателям дать методические рекомендации по использованию атрибутики в играх в группе и на прогулке.

Большинство народных игр передаются из поколения в поколение, в которых отражается образ жизни народов разных национальностей их быт, труд. И применение атрибутики на физкультурных занятиях обогащает игру, совершенствует её и создает множество усложненных вариантов. Подвижные игры носят коллективный характер, что имеет большое значение на психологическое и социально- нравственное воспитание

Русские народные игры

У медведя во бору

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во- бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры. Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Фанты

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит: Вам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,
Черный, белый не берите,
«Да» и «нет» не говорите!

После этого он ведет с участниками игры беседу, задает разные провокационные вопросы, с тем чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. После игры каждый проштрафившийся выкупает свой фант.

Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по нескольку фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью.

Ведущий ведет примерно такой разговор:

— Что продается в булочной?
— Хлеб.
— Какой? *
— Мягкий.,
— А какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?
— Всякий.
— Из какой муки пекут булки?
— Из пшеничной. И т. д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки, читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек. Правила игры. На вопросы играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с



двумя играющими. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры.

Палочка-выручалочка

Дети выбирают водящего считалкой: Я куплю себе дуду И на улицу пойду! Громче, дудочка, дуди, Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. У стены рядом с ним помещают палочку-выручалочку, сделанную из дерева (длиной 50—60 см, диаметром 2—3 см) и ярко окрашенную, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве.

Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени избежит к палочке, стучит по стене, кричит: «Палочка-выручалочка нашла... (имя игрока)». Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: «Палочка-выручалочка, выручи меня» — и постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше. Правила игры. Нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить слова медленно, чтобы все дети успели спрятаться. Искать детей водящему следует по всей площадке, а не стоять возле палочки-выручалочки. Дети могут перебежать с одного места укрытия в другое, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

Вариант. Дети могут выручить игрока, которого нашли. Кто-то из играющих незаметно выходит из укрытия, быстро бежит к палочке-выручалочке и со словами: «Палочка-выруча-. лочка, выручл... (называет по имени того, кого выручает)» — стучит ею по стене. Затем палочку бросает как можно дальше. Пока водящий ищет ее, дети прячутся.

Мячик кверху

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой!» —

продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Филин и пташки

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др.

Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме'. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры. Дома Птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или как только филин поймает одну из них.



Краски



Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит: Тук, тук!

— Кто там?
— Покупатель.
— Зачем пришел?
— За краской.
— За какой?
— За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» Если же покупатель угадал цвет краски, то



краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок. Если покупатель не отгадал цвет краски, хозяин может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке».

Правила игры. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Горелки

Играющие встают парами друг за другом.

Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий — горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи. *
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
— Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра .повторяется. Если горелке удается запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Игровая

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова: У дядюшки Трифона Было семеро детей, Семеро сыновей. Они не пили, не ели, Друг на друга смотрели. Разом делали, как я! При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

Правила игры. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

Кот и мышь

Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход — нору. В одном ряду стоят коты, в другом — мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.

Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы.

Пятнашки

Играющие выбирают водящего — пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой. *Варианты.*

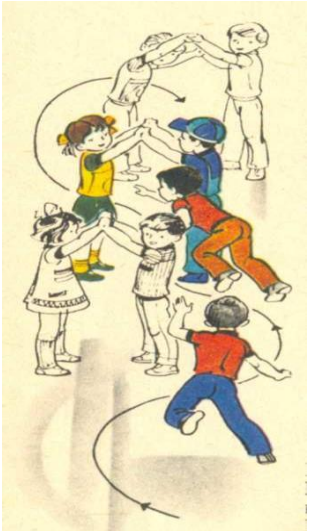
Пятнашки, ноги от земли. Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

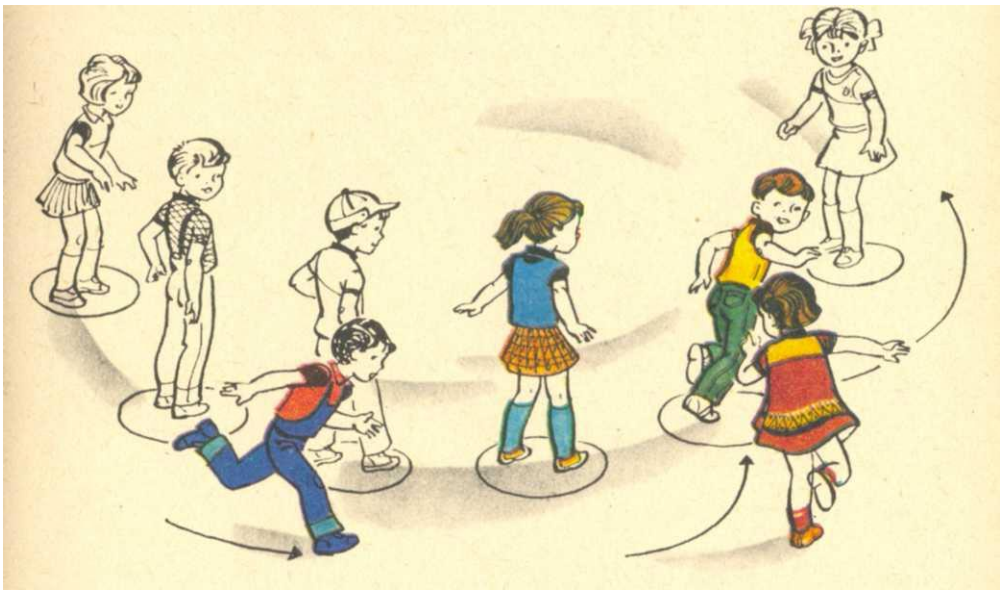
Пятнашки-зайки. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит последнему запрыгать на двух ногах — он в безопасности.

Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих— пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них — пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое,место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.





Лапта

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта — круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5—10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой — кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удается запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок,— тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

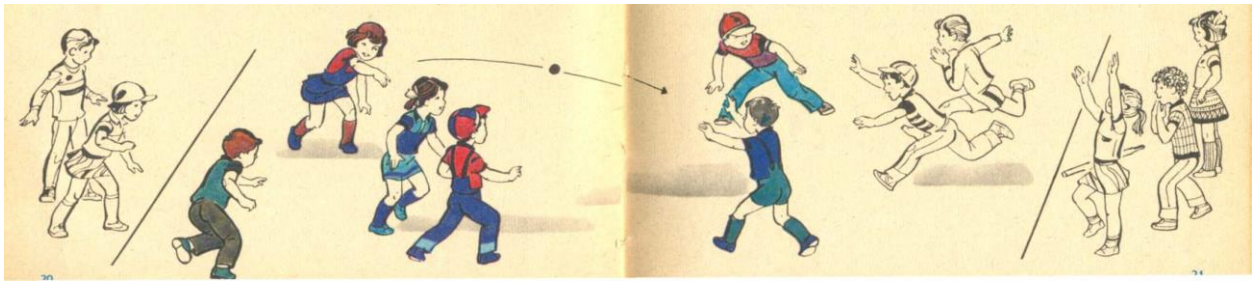
Правила игры. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант.

Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удается поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.



Правила игры. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т. е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.



Заря

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые —
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Большой мяч

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.



Почта

Игра начинается с переклички водящего с игроками:

— Линь, динь, динь!
— Кто там?
— Почта!
— Откуда?
— Из города...
— А что в городе делают?

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают и т. д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Играющие, чьи фанты у водящего, должны Их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети читают стихи, рассказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных. Затем выбирают нового водящего и игра повторяется.

Правила игры. Задания могут придумывать и сами участники игры.

Коршун

Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные — цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова: Вокруг коршуна хожу, По три денежки ношу, По копеечке, По совелочке.

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:



— Коршун, коршун, что ты делаешь?
— Ямку рою.
— На что тебе ямка?
— Копеечку ищу.
— На что тебе копеечка?
— Иголочку куплю.
— Зачем тебе иголочка?
— Мешочек сшить.
— Зачем мешочек?
— Камешки класть. %
— Зачем тебе камешки?

— В твоих деток кидать.
— За что?
— Ко мне в огород лазят!
— Ты бы делал забор выше,
Коли не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, злодей!»Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

Волк

Все играющие — овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоем лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:

Щиплем, щиплем травку,
Зеленую муравку,
Бабушке на рукавички,
Дедушке на кафтанчик,
Серому волку Грязи на лопату!

Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

Правила игры. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

Гуси

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие, взявшись за руки, встают в большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом встают в небольшой круг гусенята. Играющие в хороводе идут по кругу и спрашивают гусенят, которые также ходят по кругу и отвечают на вопросы:

— Гуси, вы гуси!
— Га-га-га, га-га-га!
— Вы, серые гуси!
— Га-га-га, га-га-га!
— Где, гуси, бывали?
— Га-га-га, га-га-га!
— Кого, гуси, видали?
— Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гуси разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга — в логово. Гуси встают в круг и отвечают:

Мы видели волка,

Унес волк гусенка,
Самого лучшего,



Самого большого.

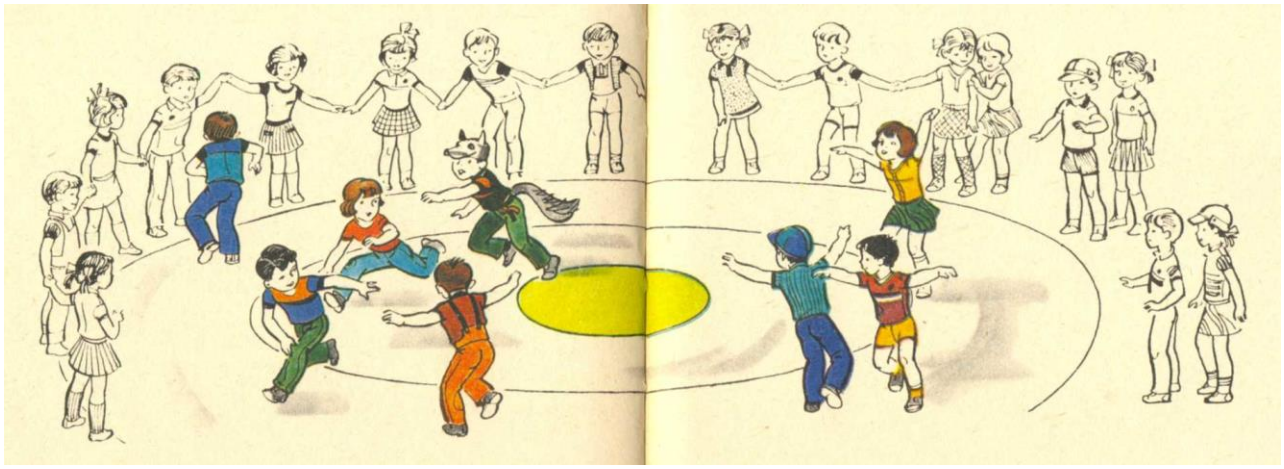
Далее следует перекличка хоровода и гусей:

— А, гуси, вы гуси!
— Га-га-га, га-га-га!
— Щиплите-ка волка,
Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гуси уходят от волка.

Игра повторяется, но играющие в хороводе становятся гусями, а гуси встают в хоровод. Волка выбирают.

Правила игры. Хоровод гусей и гусе-нята идут по кругу в разные стороны. Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.



Пчелки и ласточка

Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Птицелов

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

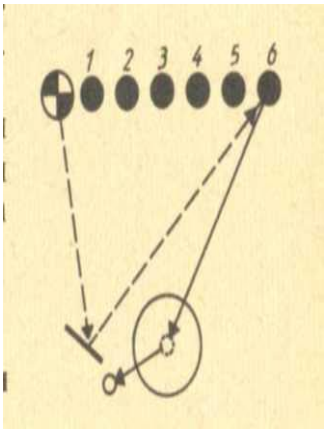
В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке.
Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!



Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Правила игры. Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Выгони мяч



На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 5—10 м.

Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуется (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила игры. Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до кона, играющий также штрафуется.

Шар

На площадке чертят круг диаметром 1 м, в центр его кладут шар. На расстоянии 3—5 м от круга играющие роют каждый себе по ямке. В одном ряду с играющими стоит водящий, но у него нет ямки. Стоя у ямок, дети по очереди бросают в шар палкой-битой. Шар нужно выбить из круга, но так, чтобы он выкатился за черту.

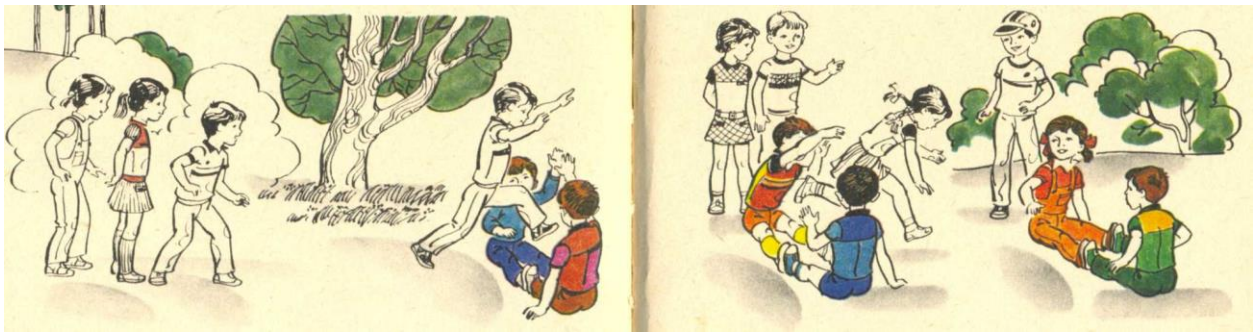
Одновременно тот, кто выбил шар, и водящий бегут в поле: один—за битой, а другой — занять лунку. Если водящий первым займет лунку игрока, выбившего шар, то он меняется с ним ролями.

Тот из играющих, кто промахнется или ударит по шару так слабо, что он не выкатится из круга, оставляет свою палку в поле, пока кто-нибудь из товарищей

не сделает удачного удара. Тогда все игроки, чьи палки лежат в поле, бегут за ними. Водящий бежит за шаром, кладет его в центр круга, бежит к лункам и старается занять одну из них. Если никто из играющих не попадет в шар, то водящий катит его по земле в любую лунку. В чью лунку шар попадет, тот и становится водящим. Если шар не попал в лунку, то водящий остается прежний.
Правила игры. Бросая биту, играющие не должны выходить за линию. Водящему следует вначале положить шар в центр круга, а затем занимать лунку.

Посигутки

Играющие распределяются на две команды по жребию, одна из них — водящая. Игроки этой команды образуют пары, которые встают коридором друг к другу лицом на расстоянии 1—2 м одна пара от другой. Затем дети также попарно садятся на траву, ноги выпрямляют, ступнями касаются друг друга. Играющие другой партии встают гуськом и стараются как можно быстрее перепрыгнуть через ноги. Водящие пытаются осалить прыгающего игрока. Каждый осаленный встает за спиной того водящего, кто его осалил. Игроки меняются местами после того, как прошли все дети, и игра повторяется. ***Правила игры.*** Осаленный не должен прыгать дальше той пары игроков, которые его осалили. Водящий салит играющего только тогда, когда он перепрыгивает, при этом он не должен менять положения ног. Вариант. Играющие водящей команды могут не садиться, вытягивая ноги, а держать шнур или резинку, стоя на коленях.



Малечена-калечина

Играющие выбирают ведущего. Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20—30 см). Все произносят такие слова:

Малечена-калечина,
Сколько часов
Осталось до вечера,
До зимнего?

После слов до зимнего дети ставят палочку на ладонь или на любой палец правой (левой) руки. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три... десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя.
Правила игры. Дети должны разойтись по всей площадке и встать как можно дальше друг от друга, чтобы удобнее было держать равновесие для палочки.

Вариант. Для усложнения задания игрокам можно предложить удерживать одновременно две палочки на двух ладонях (на правой и на левой).

Гонка мяча по улице

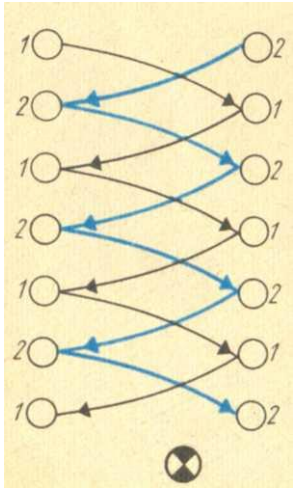
Дети делятся на две партии и встают друг против друга на расстоянии 3—5 м. В каждой партии играющие рассчитываются на первый и второй номера и встают друг от друга на расстоянии одного шага.

Первые номера в обоих партиях составляют одну команду; вторые — другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до пяти раз. Правила игры. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Играющий, уронивший мяч, передает его команде противника. Ведущий за каждый уронивший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

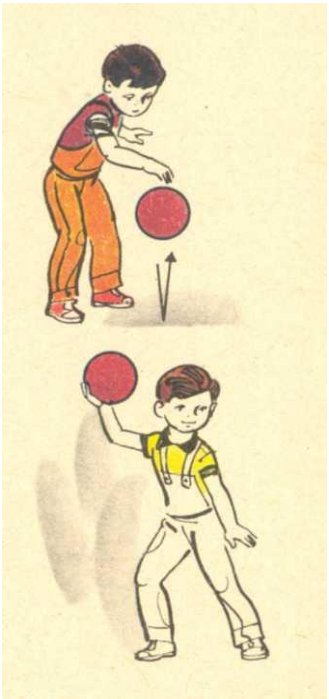
Шлепанки

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Начинается игра с выбора водящего. Дети считают по порядку до пяти, пятый — водящий.

Можно использовать считалку: Петушок, петушок,
Покажи свой кожушок. Кожушок горит огнем,
Сколько перышек на нем? Раз, два, три, четыре, пять...
Невозможно сосчитать!



Водящий выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний мяча устанавливается по договоренности, но не более пяти. После отбиваний мяч перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего.

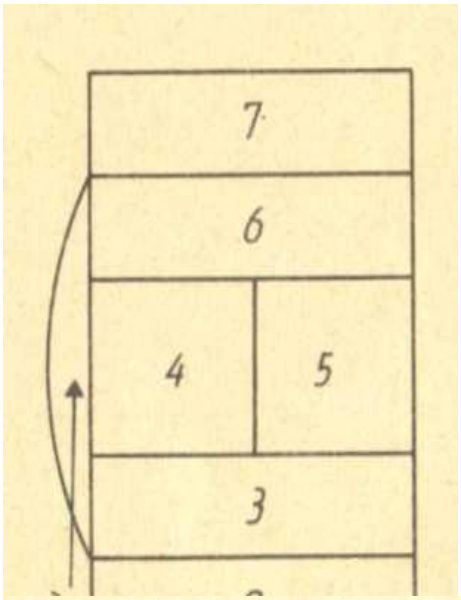


Правила игры. Отбивать мяч нужно стоя на одном месте. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

Молчанка

Перед началом игры все играющие произносят певалку: Первенчики, червенчики, Летали голубенчики По свежей росе, По чужой полосе, Там чашки, орешки, Медок, сахарок — Молчок!

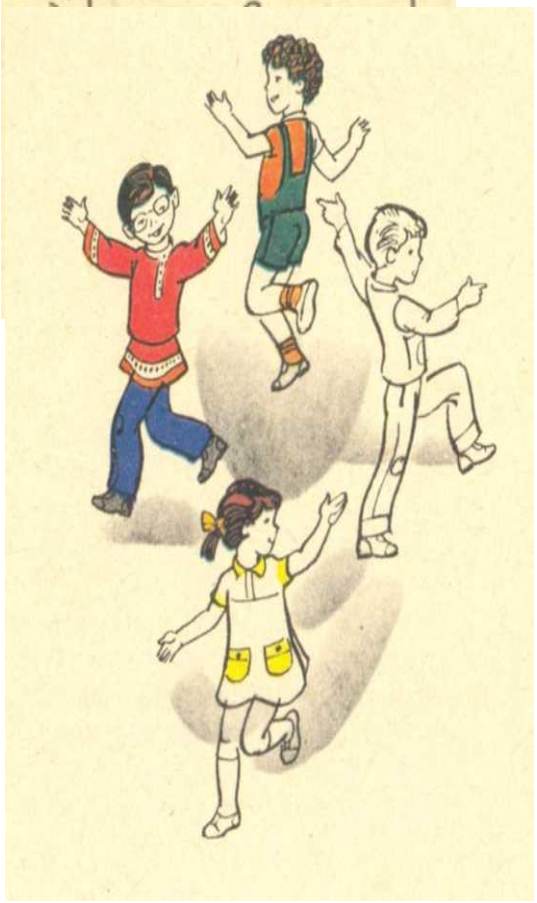
Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.



Правила игры. Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

Котлы. Классы

На земле чертят фигуру. Каждое отделение фигуры называется классом. Играющие устанавливают очередь, кому начинать игру первым, кому — вторым, третьим и т. д. Первый играющий встает перед чертой и бросает камешек в первый класс. Если камешек попал в класс, то он встает на одну ногу, перепрыгивает через черту в класс, затем носком ноги выбивает камешек из первого класса и выпрыгивает сам. Снова бросает камешек, но уже во второй класс. Прыгает на одной ноге в первый, затем во второй класс и вновь выбивает камешек носком ноги. Он играет, пока камешек не попал на черту. После чего игру начинает второй игрок. Когда очередь дойдет до первого, он начинает игру с того класса, в котором ошибся. Когда он доходит до четвертого класса, берет камешек в руку и встает так, чтобы одна нога была в четвертом классе, а другая — в седьмом. Подпрыгивает и переставляет ноги так, чтобы одна была в шестом, а другая — в пятом классе. Дальше выпрыгивает в полукруг, это «университет», где игрок некоторое время отдыхает. Затем камешек бросает в седьмой класс, встает одной ногой в седьмой, другой — в четвертый,

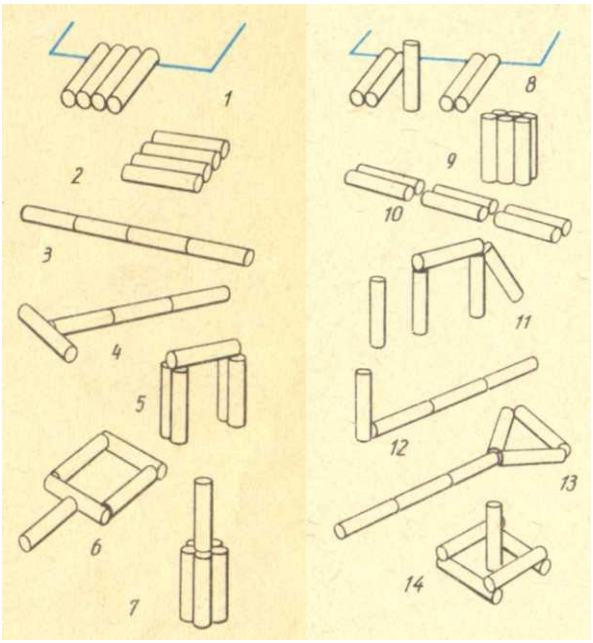


передвигает камешек в шестой класс; подпрыгивает и встает ногами в шестой и пятый классы. Дальше камешек передвигает в пятый класс, подпрыгивает и встает опять в седьмой и четвертый классы, камешек передвигает в четвертый класс и, стоя на одной ноге в четвертом классе, передвигает его в третий, затем во второй и первый, а затем выталкивает его из класса и выпрыгивает сам.

Играющий прошел все классы, дальше его ждет экзамен. Он кладет камешек на носок ноги и идет на каблуке через все классы. Нужно пройти осторожно, чтобы не уронить камешек и не наступить на черту. После экзамена он заканчивает игру, но остальные игроки могут ее продолжать.

Правила игры. Игру начинает очередной игрок, если у предыдущего камешек попал на черту или не в тот класс или игрок встал ногой на черту. Игрок, допустивший ошибку, вновь начиная игру, бросает камешек в тот класс, где он ошибся.

Городки. Чушки. Рюхи. Деревянные бабки



На земле чертят два города и на некотором расстоянии, которое определяется по договоренности, отмечают чертой место, с которого играющие будут метать биту. В каждом городе ставят городки — рюхи. Играющие делятся на две команды, равные по силе и ловкости. В каждой команде есть свой ведущий. Начинает игру та команда, которая это право получила по жребию. Игроки одной из команд выбивают городки из города противника. Пока не разожжен город, т. е. не выбито из него ни одной рюхи, бьют с кона; когда же разожгут город, то получают право бить с полукона, т. е. ближе к расположению фигур.

Но условию бьют по очереди: сначала игроки одной команды, а затем другой. Цель игры — выбить из города противника все рюхи.

Складываются рюхи так:

1. Плашмя, одна рюха около другой.
2. Плашмя, одна рюха стоит.
3. Рюхи лежат боковой поверхностью вперед.
4. Рюхи стоят в два ряда.
5. По одной.
6. Парами.
7. Фигура «Гвоздь».
8. Фигура «Слон».
9. Фигура «Ворота».
10. Фигура «Поезд».
11. Фигура «Колотушка».
12. Фигура «Фонарь».

13. Фигура «Бутылка».
14. Фигура «Колодец».
Игра кончается, когда из города выбиты все рюхи. Проигрывает та команда, которая не успела выбить все городки.
Правила игры. Каждый играющий бьет только один раз. Если первый игрок выбил рюху, то все остальные бьют с полукона. Если бита при отбивании рюх не выкатилась из города, то остается там, пока не будет выбита другим игроком этой же команды вместе с рюхами. По окончании игры команды меняются городами. Рюха считается выбитой, если она лежит за чертой города. Каждая команда имеет по две биты. Рюхи ставят у передней черты города или на ней на равном расстоянии от боковых сторон.

2. Организационный раздел.

Предметно – пространственная среда:

1. Гимнастическая стенка –(4 пролета) – 1шт.
2. Приставные лестницы – 2 шт.
3. Ребристые доски – 2 шт.
4. Скамейки гимнастические – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 5 шт.
6. Дуги для подлезания – 4 шт.
7. Обручи (d- 50 см)- 20 шт.
8. Обручи (d – 90 см) – 30 шт.
9. Мячи резиновые – 20-25 см – 33 шт.
10. Мячи надувные большие – 12 шт.
11. Мячи – прыгуны – 2 шт.
12. Мячи набивные - 1 кг. – 1шт., 800 гр. – 1шт.
13. Мешочки с песком (150гр.) – 30 шт.
14. Скакалки – 30 шт.
15. Пали гимнастические – 60 шт.
16. Баскетбольные щиты – 3 шт.
17. Городки – 4 комплекта
18. Бадбминтон – 4 шт.
19. Мячи массажеры – 9 шт.
20. Кольцеброс – 4 комплекта
21. Волейбольная сетка – 1 шт.
22. Волейбольные мячи – 4 шт.
23. Тонель для пролезания – 2 шт.
24. Коррегирующие дорожки – 3 шт.
25. Гимнастические лесенки для залезания и пролезания – 4 шт.

26. Тренажоры – 6 шт.
27. Футбольные ворота – 2 шт.
28. Батут – 1 шт.

Список используемой литературы:

1. Е.Н. Вареник «Физкультурно –оздоровительные занятия с детьми (5-7 лет)».
2. Издательство – торговый дом «Корифей». «Физкультура» (средняя и старшая группы).
3. Воронежский институт повышения квалификации работников образования. «Здоровый ребенок в детском саду».
4. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду».
5. М.А. Рунова «Движение день за днем».
6. М.Ф. Картушина «Зеленый огонек здоровья».
7. Издательство «Детство – пресс». «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».
8. Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
9. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ».
10. Е.Н. Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками».
11. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

Месяц	Форма работы	Ответственные
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Реализация проекта « Бегать, прыгать и метать и ничуть не уставать».	Интсруктор по физической культуре Воспитатели
Декабрь Январь Февраль	Реализация проекта « Гордо спину мы несём»	Интсруктор по физической культуре Воспитатели
Март Апрель Май	Реализация проекта «Покорение вершин на гимнастической лестнице»	Интсруктор по физической культуре Воспитатели

МБОУ ГИМНАЗИЯ "УВК № 1", Алексеева Елена Николаевна, ДИРЕКТОР
09.02.2021 11:36 (MSK), Сертификат № 75737C00C2AC61864D80795AD2FDE684