

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Администрации Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 156
620146, г. Екатеринбург, ул. Волгоградская, 41а
Эл. адрес: ryabinka156@mail.ru
Сайт: детсад-156.рф

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол № 2
от «03» октября 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ – детского сада № 156
Веснина С.А.
Приказ от «03» октября 2017 г. № 114 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МОДУЛЬ
основной общеобразовательной программы – образовательной
программы дошкольного образования
МБДОУ – детского сада № 156
для детей 3 – 7 лет
Образовательная область «Физическое развитие»

Срок реализации: 4 года

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

- 1.1. Цели и задачи реализации Программы
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.3. Значимые для разработки Программы характеристики
- 1.4. Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»
 - 1.4.1. Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста
 - 1.4.2. Инструментарий мониторинга освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

II. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2. Особенности организации непрерывной образовательной деятельности
- 2.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности
- 2.4. Перспективное планирование видов движений
- 2.5. Перечень подвижных игр
- 2.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
- 2.7. Способы поддержки детской инициативы
- 2.8. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ
- 2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

III. Организационный раздел

- 3.1. Материально-технические условия реализации Программы
 - 3.1.1. Перечень основных программ, технологий и методик образовательной области «Физическое развитие»
 - 3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
 - 3.1.3. Перспективное планирование спортивного досуга и развлечений

Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа освоения детьми дошкольного возраста содержания образовательной области «Физическое развитие» - раздел Физическая культура (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 156 (далее – МБДОУ) разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования МБДОУ - детского сада № 156.

Программа направлена на создание условий для развития двигательных качеств и освоения двигательного опыта детьми дошкольного возраста, на формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, на создание благоприятных условий физического развития детей в соответствии с их индивидуальными особенностями и склонностями.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цели и задачи реализации дошкольного образования в ФГОС ДО	Цели и задачи реализации Программы
<p>Цель дошкольного образования: формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">-Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.-Обеспечение равных стартовых возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства.-Создание благоприятных условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями-Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни-Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программы с учётом образовательных потребностей и состояния здоровья детей-Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим	<p>Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none">-Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)-Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)-Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании <p>Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений:</p> <ul style="list-style-type: none">-Осуществлять экологическое воспитание детей дошкольного возраста средствами физической культуры.-Способствовать развитию познавательных интересов к окружающему миру природы.-Воспитывать бережное отношение к природе

<p>особенностям детей</p> <p>-Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах охраны укрепления здоровья детей</p>	
---	--

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы дошкольного образования в ФГОС ДО	Принципы и подходы к формированию Программы
<p>-Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.</p> <p>-Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования ,становится субъектом образования.</p> <p>Содействие и сотрудничество детей и взрослых , признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.</p> <p>Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности</p> <p>Сотрудничество организации с семьёй</p> <p>Приобщение детей к социокультурным нормам, традиции семьи, общества и государства</p> <p>Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности</p> <p>Возрастная адекватность дошкольного образования</p> <p>Учёт этнокультурной ситуации развития детей</p>	<p>Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.</p> <p>Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости</p> <p>Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности</p> <p>Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста</p> <p>Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей</p> <p>Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми; основной формой работы с детьми и ведущим видом деятельности является игра</p>

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Физическое развитие в дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. У детей младшего дошкольного возраста мышцы-разгибатели развиты недостаточно и довольно слабы, поэтому ребёнок часто принимает неправильные позы: опущенная голова, сведённые плечи, сутулая спина, запавшая грудь. К пяти годам значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Показатели мышечной силы отражают как особенности возрастного развития, так и влияние физкультурных занятий. Сила мышц руки увеличивается с 3.5-4 кг в возрасте 3-4 лет до 13-15 кг к 7 годам. Уже с четырёх лет отмечаются различия в показателях у мальчиков и девочек. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в два раза с 15-17 кг в 3-4 года до 32-34 кг. Статическое состояние мышц принято называть мышечным тонусом. Мышечный тонус поддерживается импульсами, поступающими из центральной нервной системы. Состояние мышечного тонуса в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Особое значение приобретает тонус мышц туловища, создающих естественный «мышечный корсет».

С возрастом отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, что является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния физической тренировки. По мере того как улучшается мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определённую позу, у ребёнка вырабатывается осанка.

Происходящая в текущем столетии акселерация роста и развития коснулась и детей дошкольного возраста: дети этого возраста анатомически и функционально как бы стали старше своих сверстников прежних лет. Дети быстрее растут, раньше происходит смена молочных зубов на постоянные. Некоторое повзросление отмечается и по ряду функциональных показателей. Известно, что чем старше дети, тем меньше частота сердечных сокращений и дыхания (23 вдоха в минуту) Соответственно повзрослели и показатели двигательных качеств. Но независимо от акселерации функциональные возможности детей дошкольного возраста – и умственные и физические – выше, чем было принято думать. И это учитывается нами, чтобы обеспечить оптимальное развитие детей, искусственно его не ускоряя и не тормозя. За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования. в связи с чем возрастают возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

В первые года жизни сердечно-сосудистая система ребёнка претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается и 70.8 г у детей 3-4 лет до 92 г. в 6-7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность.

Артериальное давление с возрастом увеличивается: на первом году жизни оно составляет 80-85/55-60 мм. рт. ст., в возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст. Увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление, ударный, минутный объёмы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период.

Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается, с возрастом нарастает глубина дыхания и лёгочная вентиляция в 2-2.5 раза, потребление кислорода – почти в 2 раза. Эти данные

свидетельствуют о том что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития.

В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. при мышечных нагрузках увеличение вентиляции происходит за счет углубления дыхания, а не его учащения. Те же объёмы потребления кислорода обеспечиваются при меньшей лёгочной вентиляции. При этом отмечается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем – сердечно-сосудистой и дыхательной, которая определяется не только особенностями возрастного развития, но и повышением функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями. Так, пульсовая «стоимость» единицы работы (количество пульсовых ударов на 1 кг/м работы у детей 4-7 лет снижается в два раза, а у тренированных – в 2.5 раза, кислородное обеспечение 1кг/м работы – соответственно в 1.5 и в 1.8 раза.

Повышение уровня морфологического и функционального развития основных систем организма обеспечивает рост и физической работоспособности детей. Способность к выполнению непрерывной работы возрастает от 10 до 25-30 минут, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2.5 раза, с 800 кг/м до 2333 кг/м.

Физическая работоспособность детей с 4 до 7 лет при степ-тест (восхождение на ступеньку) увеличивается почти в два раза. Значение особенностей морфофункционального развития детей позволяет более эффективно использовать средства физического воспитания детей для совершенствования организма ребёнка и повышения его умственной и физической работоспособности.

Следует учитывать, что развивающийся организм обладает неодинаковым уровнем функциональной готовности к внешним воздействия на разных этапах. В динамике возрастного развития установлены отдельные критические этапы, характеризующиеся совокупностью морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследования показывают, что на протяжении периода от 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни, когда происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций. при этом перестройка длительности основных энергообеспечивающих систем предшествует таковой в двигательной функции, что создаёт предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физического воспитания. При этом стоит отметить, что возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью развития.

Индивидуальные особенности:

- Количество групп и детей дошкольного возраста – 10 групп (6 групп общеразвивающей направленности - 143 ребёнка, 4 группы оздоровительной направленности - 50 детей),
- группы здоровья: 1 группа здоровья - 60 детей; 11 группа здоровья – 100 детей; 111 группа здоровья – 33 ребёнка;
- диагностика развития двигательных качеств и освоения двигательного опыта (средняя, старшая, подготовительная, приложение):

1.4. Планируемые результаты освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»

см. Программу воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» Н.Е.Веракса, Т.С. Гербова, М.А. Васильева М.

младшая группа см. стр.112, 116

средняя группа см. стр. 156, 159

старшая группа см. стр. 204, 208

подготовительная группа см. 257, 259

1.4.1. Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста

4 года:

пол	бег 30м сек.	бег 10 м	метание набивного мяча	метание мешочка вдаль		прыжок в длину с места см.	прыжок в высоту с места	статич. равнов	станов. сила	сила кисти рук	
				пр. рука	лев рука					пр. рука	лев. рука
мальчики	1.5- 8.8	3.3- 2.4	117-185	2.5- 4.1	2.0- 3.4	60-90	14-18	3.3-5.1	14-18	3.9- 7.5	3.5- 7.1
девочки	1-.7- 8.7	3.4- 2.6	97-178	2.4- 3.4	1.8- 2.8	55-93	12-15	5.2-8.1	12-16	3.1- 6.0	3.2- 5.6

5 лет:

	бег 30м сек.	бег 10 м	метание набивного мяча	метание мешочка вдаль		прыжок в длину с места см.	прыжок в высоту с места	статич. равнов	станов. сила	сила кисти рук	
				пр. рука	лев. рука					пр. рука	лев. рука
мальчики	9.2- 7.9	2.5- 2.1	187- 270	3.9- 5.7	2.4- 4.2	100-110	20-26	7.0- 11.8	18-25	6-9	6-8
девочки	9.8- 8.3	2.7- 2.2	138- 221	3.0- 4.4	2.5- 3.5	95-104	20-35	9.4- 14.2	14-20	6-8	5-7

6 лет:

	бег 30м сек.	бег 10 м	метание набивного мяча	метание мешочка вдаль	прыжок в длину с места	прыжок в высоту с места	статич. равнов	станов. сила	сила кисти рук
--	--------------------	-------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------	-----------------	----------------------

				пр. рука	лев. рука	см.				пр. рука	лев. рука
мальчики	7.7- 7.0	2.2- 2.0	450-570	6.7- 7.5	5.8- 6.0	116-123	22-25	40-60	20-23	11	10.5
девочки	7.8- 7.5	2.4- 2.2	340-520	4.0- 4.6	4.0- 4.4	111-123	21-24	50-60	19-21	10	9

1.4.2. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Цель: выявить основные показатели готовности к усвоению программного содержания и степень его освоения.

Задачи:

- Установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями).
- Выявить качественный показатель освоения основных движений детьми дошкольного возраста.
- Оценить темпы прироста физических качеств детей.

Оценка физических качеств: физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Наряду с особенностями развития физических качеств оценивается имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста детей.

Все элементы упражнения выполняются в полном объёме в соответствии с заданием и схемой движения – 3 балла.

При выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат – 2 балла.

Тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели – 1 балл.

Трехбалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет получить объективную картину физической подготовленности отдельных детей, выявить уровень развития всей группы, сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Диагностика проводится 2 раза в год. (сентябрь -май)

Оценка физических качеств

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции и частотой многократно повторяющихся действий.

Способ выполнения. В качестве тестового задания предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша находится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 метров ставится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке и др.), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «На старт, внимание» поднимается флажок, а по команде «Марш!» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха ребёнку предлагается ещё две попытки. В протокол заносится лучший результат.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Способ измерения. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

Скоростно - силовые качества

Способ измерения. Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног измеряются по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей группы разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть о самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза; фиксируется лучший результат.

Ловкость.

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Способ измерения (любым способом)

- **Бег на дистанцию 10 м.** Ловкость определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м+5м) и по прямой. Ребёнку следует дать 2 попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.
- **Полоса препятствий.** В это задание входит: бег по гимн. скамейке (длина 5 метров), прокатывание мяча между предметами (6 шт), разложенными на расстоянии 50 см., друг от друга; подлезание под дугу (высота 40 см); каждому ребёнку даётся по 3 попытки; фиксируется лучший результат.

Выносливость.

Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Способ измерения. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега на определённую дистанцию

Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

4 года	5 лет	6 лет	7 лет
100 м.	200 м.	300 м.	1000 м.

Гибкость

Гибкость - многофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Способ измерения. Гибкость оценивается при помощи упражнения наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результата определяется знаком «-». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

пол	Наклон ниже уровня скамейки, см.
4 года	
мальчики	3-7
девочки	2-6
5 лет	
мальчики	2-7
девочки	4-8
6 лет	
мальчики	3-6
девочки	4-8

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степень динамики развития физических качеств) используется формула В.И.Усакова:

$$W = 100 (V1-V2)$$

$$1/2 (V1+V2)$$

W -прирост показателей темпов, %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

Темпы прироста %	оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	неудовлетворительно	За счёт естественного прироста
8-10	удовлетворительно	За счёт естественного прироста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной работы системы физического воспитания
Свыше 15	отлично	За счёт эффективного использования естественных сил и физических упражнений

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста

(изучение двигательного опыта)

Двигательный опыт ребёнка представлен основными движениями и качеством их выполнения. В младшем дошкольном возрасте применяют простую оценку - «умеет», «не умеет». В более старшем возрасте результата оценивается в баллах:

- «Отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов)
- «Хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)
- «Удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла)
- «Неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла)
- «Плохо» - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов)

Результаты в баллах заносятся в протокол.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

1.Ходьба обычная		
<i>Техника выполнения</i>		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1.Прямое ненапряжённое положение туловища и головы 2.Свободные движения рук (ещё не ритмичны и не энергичны) 3.Согласованные движения рук и ног 4.4.Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них	1.Прямое ненапряжённое положение туловища и головы 2.Свободные движения рук от плеча 3.Шаг ритмичный, но ещё не стабильный и тяжеловатый 4.Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них	1.Хорошая осанка 2.Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях 3.Шаг энергичный, ритмичный, стабильный 4.Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп 5.Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая) 6.Соблюдение различных направлений и умение менять их
<i>Методика обследования ходьбы</i>		
Время учитывается с точностью до 0.1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребёнок находится на расстоянии 2-3 метров от линии старта. Он проходит 10 метров до предмета, расположенного на расстоянии 2-3 метра за линией финиша. Залание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат		

2.Бег		
<i>Техника выполнения</i>		
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<u>Бег на скорость</u>	<u>Бег на скорость</u>	<u>Бег на скорость</u>
1.Туловище прямое или немного наклонено вперёд 2.Выраженный момент полёта 3.Свободные движения рук 4.Соблюдение направления с	1.Небольшой наклон туловища, голова прямо 2.Руки полусогнуты в локтях 3.Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)	1.Небольшой наклон туловища, голова прямо 2.Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд внутрь 3.Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом

опорой на ориентиры	4.Ритмичность бега	примерно 60-80 градусов) 4.Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах 5.Прямолинейность, ритмичность бега
	<u>Медленный бег</u> 1.Туловище почти вертикально 2.Шаг короткий. Сгибание ног с небольшой амплитудой 3.Руки полусогнуты, движения ненапряженные	<u>Медленный бег</u> 1.Туловище почти вертикально 2.Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки 3.Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены 4.Устойчивая ритмичность движений

Методика обследования бега

Заранее размечается беговая дорожка: длина - 40 м., до линии старта и после линии финиша - 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. После знакомства с командами «На старт! !Внимание ! Марш!» и правилами выполнения задания (начинать строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки) даются две попытки с интервалами для отдыха 2-3 минуты, фиксируется лучший результата. Целесообразно организовать бег парами.

3.Прыжки

3.1.Прыжки в длину с места

Техника выполнения

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1.И.П. небольшое приседание на слегка расставленные ноги 2. <u>Толчок</u> : отталкивание одновременно двумя ногами 3. <u>Полет</u> : ноги слегка согнуты, положение рук свободное 4. <u>Приземление</u> : мягко, одновременно на две ноги	И.П. а).ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б)полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад 2. <u>Толчок</u> . А). двумя ногами одновременно; б). мах руками вперед вверх 3. <u>Полет</u> . А). руки вперед вверх; б). туловище и ноги выпрямлены 4.Приземление. А) одновременно на обе ноги с пятки на носок мягко б)	1.И.П. а).ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б).полуприседание с наклоном туловища.в) руки слегка отведены назад 2. <u>Толчок</u> . а)двумя ногами одновременно (вверх, вперед); б)вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх 3. <u>Полет</u> . а). туловище согнуто, голова вперед; б).вынос полусогнутых ног вперед; в).движение рук вперед вверх

	положение рук свободное	4.Приземление. а).одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с переходом с пятки на всю ступню; б).колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в).руки движутся свободно вперёд - в стороны; г). сохранение равновесия при приземлении
--	-------------------------	--

3.2.Прыжки в глубину (спрыгивание)

Техника выполнения

1.И.П. - небольшое приседание с наклоном туловища 2. <u>Толчок</u> : одновременно двумя ногами 3. <u>Полет</u> : ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении 4. <u>Приземление</u> : мягко, одновременно на две ноги	1.И.П. а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б)полуприседание в) руки свободно движутся назад 2. <u>Толчок</u> а).двумя ногами одновременно б)мах руками вперёд вверх 3. <u>Полет</u> : а). ноги почти прямые; б)руки вверх 4. <u>Приземление</u> : а)одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперёд - в стороны	И.П - а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад 2. <u>Толчок</u> : а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б)резкий взмах руками вперёд вверх 3. <u>Полета</u>) туловище вытянуто б)руки вперёд вверх 4. <u>Приземление</u> : а) одновременно на обе ноги с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено в) руки вперёд - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении
--	---	---

3.3.Прыжки в длину с разбега

Техника выполнения

		И.П. а) равноускоренный бег на носках, корпус слегка наклонен вперёд; б) энергичная работа
--	--	--

		<p>полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется</p> <p>2.<u>Толчок:</u> а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперёд вверх</p> <p>3.<u>Полет</u> а) маховая нога вперёд вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идёт вверх, другая несколько в сторону; б)наклон туловища вперёд, группировка; в) ноги почти прямые - вперёд, руки вниз назад.</p> <p>4.Приземление: а) одновременно на обе ноги с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях в) руки свободно движутся вперед</p>
--	--	---

3.4.Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Техника выполнения

		<p>1.<u>И.П.</u> а) разбег с ускорением на последних шагах; б)энергичная работа полусогнутых в локтях рук.</p> <p>2.<u>Толчок:</u> а)выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперёд вверх маховой; б) наклон туловища вперёд; в)сильный мах руками вверх</p> <p>3.<u>Полет:</u> а) подтягивание толчковой ноги к маховой , группировка; б) руки вперёд вверх</p> <p>4.Приземление а) одновременно на полусогнутые ноги с переходом с переходом с носка</p>
--	--	--

		на всю ступню; б) туловище наклонено вперёд; в)руки свободно движутся вперёд; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперёд -в сторону)
--	--	--

Методика обследования прыжков

В зале готовятся стойки для прыжков в высоту, резиновая дорожка и четко обозначается место отталкивания. Если обследование проходит на участке, то предварительно готовят яму для прыжков: рыхлят песок, указывается место для отталкивания ит.д. Высота увеличивается постепенно на 5 см. Каждому ребенку даются три попытки. Фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину, в высоту с разбега) целесообразно дать 1-2 пробные попытки при высоте 30-35 см.)

4.Метание

4.1.Метание вдаль

Техника выполнения

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>1.И.П. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте</p> <p>2.<u>Замах</u>: небольшой поворот вправо</p> <p>3.<u>Бросок</u>: с силой (для сохранения направления полёта предмета)</p>	<p>1.И.П. а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди</p> <p>2.<u>Замах</u>: а)поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идёт вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вперёд вверх</p> <p>3.<u>Бросок</u>:а)резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полёта предмета</p> <p>4.<u>Заключительная часть</u>: сохранение равновесия</p>	<p>1.И.П. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая нога впереди, правая на носке</p> <p>б)правая рука с предметом на уровне груди, локоть внизу</p> <p>2.<u>Замах</u>: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую на носок; б) одновременно разгибая правую руку размашисто отвести её вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука»</p> <p>3.<u>Бросок</u> а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б)хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в0</p>

		<p>сохранять заданное направление полёта предмета.</p> <p>4.<u>Заключительная часть</u>: шаг вперёд (или приставить правую ногу, сохраняя равновесие)</p>
4.2. Метание в горизонтальную цель		
Техника выполнения		
<p>И.П. ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание)</p> <p>2.<u>Бросок</u>: а) резкое движение рукой вверх - вниз; б) попадание в цель</p>	<p>1.И.П.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперёд (прицеливание).</p> <p>2.<u>Замах</u>: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперёд, бросок с силой. б) попадание в цель</p>	<p>1.И.П.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперёд (прицеливание), левая свободно опущена вниз.</p> <p>2.<u>Замах</u>: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх</p> <p>3.<u>Бросок</u> а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти;</p> <p>в) попадание в цель</p> <p>4.<u>Заключительная часть</u>: шаг вперёд или приставление правой ноги, сохранение равновесия</p>
4.3. Метание в вертикальную цель		
Техника выполнения		
<p>1.И.П. - стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая рука впереди; б) правая рука согнута в локте на уровне глаз (прицеливание)</p> <p>2.<u>Замах</u>: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх</p>	<p>1.И.П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание)</p> <p>2.<u>Замах</u>: а) поворот вправо. Сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука</p>	<p>1.И.П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая рука впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).</p> <p>2.<u>Замах</u>: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая</p>

<p>3.<u>Бросок</u>: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель</p>	<p>согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх: поворот в направлении броска</p> <p>3.<u>Бросок</u>: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель</p> <p>4.<u>Заключительная часть</u>: сохранение равновесия</p>	<p>рука, согнутая в локте, движется вниз-назад и вверх.в). поворот в направлении броска.</p> <p>3.<u>Бросок</u>. а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперёд от плеча; в) попадание в цель.</p> <p>4.<u>Заключительная часть</u>: сохранение равновесия</p>
--	---	--

Методика обследования метания

Метание в даль проводится на площадке (длина на менее 10-20 метров, ширина 5 метров), которую следует заранее разметить флажками или цифрами. Детям уточняется порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определённом направлении, затем по команде собрать мешочки. Метание вдаль можно проводить в виде эстафеты «Кто дальше бросит» Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребёнку так же даётся по три попытки каждой рукой.

5.Лазание

5.1.Лазание по гимнастической стенке

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
<p>1.Крепкий хват руками. Поочерёдный перехват руками рейки</p> <p>2.Чередующийся шаг</p> <p>3.Активные, уверенные движения</p>	<p>1.Одновременность постановки руки и ноги на рейку.</p> <p>2.Ритмичность движений</p>	<p><i>Одноимённый и разноимённый способ</i></p> <p>1.Одноимённая и разноимённая координация рук и ног</p> <p>2.Одновременность постановки рук и ног на рейку</p> <p>3.Ритмичность движений</p>

5.2.Лазание по канату способом в три приёма

Техника выполнения

		<p>И.П.: вис на прямых руках на канате.</p> <p><u>Первый приём</u>: согнуть ноги, захватить канат ступнями</p> <p><u>Второй приём</u>: выпрямить ноги, согнуть ноги</p> <p><u>Третий приём</u>: Поочерёдный перехват каната руками над</p>
--	--	--

		ГОЛОВОЙ
Методика обследования лазания		
Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо разложить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъёма сопровождается командами: «Приготовиться !», «Марш !». Каждому ребёнку даётся по три попытки, учитывается лучший результат		

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» (см. ФГОС п.2.6.)

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

2.2. Особенности организации непрерывной образовательной деятельности

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут
- в средней группе – 20 минут
- в старшей группе – 25 минут
- в подготовительной группе – 30 минут

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе на спортивной площадке МБДОУ. Для занятий на воздухе у детей есть соответствующая спортивная форма. В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность во всех возрастных группах проводится на открытом воздухе.

2.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности

	Младш ая	младш ая	младш ая	средн ая	средня я	старша я	старша я	подго т.	подгот .	подго т.
Понедель -ник					9.00- 9.20			15.15- 15.45	15.50- 16.20	9.40 - 10.10
Вторник	9.00-	9.25-	15.45-	9.45-		10.10-	15.15 -			

	9.15	9.40	16.00	10.05		10.35	15.35			
Среда					9.00-9.20			15.15-15.45	15.50-16.20	9.40 - 10.10
Четверг	9.00-9.15	9.25-9.40	15.45-16.00	9.45-10.05		10.10-10.35	15.15 - 15.35			
пятница	<i>Развлечение один раз в месяц 15.30</i>									

2.4.Перспективное планирование видов движений

Младшая группа (3-4 года)

квартал	прыжки	равновесие	метание	лазанье
1 квартал	1.Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) 2.Перепрыгивание через шнур. положенный на пол 3.Прыжки из обруча в обруч, лежащий на полу	1.Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) 2.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см) 3.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см)	1.Катание мячей друг другу (расстояние 1 метр) 2..Катание мячей друг другу (расстояние 1.5 метра) 3.Ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно	1.Подлезание на коленях и ладонях 2.Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см) 3.Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 40 см)
II квартал	1.Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) 2.Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) 3.Спрыгивание со скамейки (высота 20 см)	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 15 см) 2.Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 10 см) 3.Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15-20 см)	1.Катание мячей друг другу (расстояние 1.5 -2 м.) 2.Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1.5-2 метра) 3.Бросание мяча через шнур двумя руками	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см) 2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 40 см) 3.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола (диаметр 50 см)
III квартал	1.Прыжки в длину с места (расстояние 10 см) 2.Прыжки в длину	1.Ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу.	1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 2.Бросание мяча	1.Ползание по скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки

	с места (расстояние 15 см) 3.Прыжки в длину с места (расстояние 15 см)	2.Ходьба по скамейке гимнастической (высота 25- см, ширина 20 см) 3.Ходьба по скамейке гимнастической (высота 30 см, ширина 20 см)	вверх и ловля его двумя руками 3.Бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками	20 см) 2.Влезание на наклонную доску 3.Влезание на лесенку - стремянку
1У квартал	1.Прыжки в длину с места (расстояние 12-20 см) 2.Прыжки в обруч, из обруча, положенного на пол (на землю) 3.Спрыгивание со скамейки (высота 20 см)	1.Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см). 2 Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 35 см). 3.Ходьба по бревну	1.Бросание мяча вдаль двумя руками (из-за головы, от груди) 2.Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1-1.5 м.). 3.Бросание мяча вдаль правой и левой рукой	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40 см) 2.Ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях 3.Влезание на гимнастическую стенку

Средняя группа (4-5 лет)

квартал	прыжки	равновесие	метание	лазанье
1 квартал	1.Ходьба по скамейке (выс.30 см. ш.20 см.) 2.Ходьба по скамейке (выс.30- 35 см. ш.20 см.) 3.Ходьба по скамейке (выс.35 см. ш.20 см.)	1.Подпрыгивание на месте 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперёд 2-3 м 3.Прыжки на двух ногах через 406 шнуров с продвижением вперёд	1.Катание мяча друг другу (раст.1 м) 2.Катание мяча друг другу в ворота (раст.1.5-2 м) 3.Подбрасывание мяча и ловля его, бросание о землю и ловля его	1.Подлезание под шнур (выс.40 см) 2.Подлезание под дугу (выс.40-50 см) 3.Ползание по скамейке
11 квартал	1.Ходьба по доске, перешагивая через предметы 2.Ходьба по	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) 2.Прыжки со	1.Прокатывание мяча в ворота двумя руками (раст. 2 м)	1.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках 2.Ползание по

	доске, на середине присесть, встать и пройти дальше 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове	скамейки (высота 25 см) 3. Прыжки со скамейки (выс. 20 - 25 см)	2. Перебрасывание мячей друг другу раст.(1-1.5 м) 3. Прокатывание мячей вокруг кеглей	скамейке (высота 20-30 см) 3. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках
111 квартал	1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 30 см, шир.20 см) 2. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 30 см, шир.15 см) 3. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 35 см, шир.15 см)	1. Прыжки в длину с места (на раст.40см) 2. Прыжки в длину с места (на раст.50см) 3. Прыжки в длину с места (на раст.60см)	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой 2. Метание мешочков в вертикальную цель (раст.1.5-2 м) 3. Метание мешочков в корзину, ящик ((1.5-2 м)	1. Лазание по лестнице 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Лазание по гимнастической стенке и переход с одного пролета на другой
1У квартал	1. Ходьба по скамейке приставным шагом 2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики 3. Ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом	1. Перепрыгивание через бруски (выс. 6 см) 2. Прыжки в длину с места (на дальность приземления) 3. Прыжки через шнуры (обручи)	1. Метание мяча, мешочка в вертикальную цель 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 3. Метание мешочков в корзину, ящик	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 2. Перелезание через горизонт. бревно 3. Ползание по наклонной доске на четвереньках

Старшая группа 5-6 лет:

квартал	равновесие	прыжки	метание	лазание
1 квартал	Ходьба и бег между двумя линиями, между предметами, ходьба по канату с мешочком на голове, приставным	Прыгать в круг, перепрыгивание через шнур, подпрыгивание на месте, доставая предмет, перепрыгивание через бруски	Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч вдаль через шнур двумя руками, перебрасывание мяча друг другу в	Проползать на ладонях и ступнях по полу по гимнастической скамейке. пролезание в обруч боком,

	шагом, с различным положением рук, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики	(выс.10 см), прыгать боком через шнур	парах	пролезание через шнур
11 квартал	Ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук, ходьба по наклонной доске	Перепрыгивание через шнуры, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд, из обруча в обруч	Бросать мяч в стену и ловить его после отскока от пола, бросать мяч вдаль	Влезание на гимнастическую стенку, лесенку. ползание по скамейке на животе
111 квартал	Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч от пола, перепрыгивание через бруски	Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух ногах, на правой. на левой	Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, перебрасывание мяча, отбивание мяча от пола с продвижением вперёд	Подлезание под шнур. влезание на наклонную лестницу; ползание по скамейке на четвереньках
У1 квартал	Ходьба по бревну, по скамейке приставным шагом, ходьба, перешагивая через набивные мячи	Прыжки в длину с разбега; перепрыгивание через бруски прямо и боком. прыжки через короткую скакалку; прыжки из обруча в обруч на двух ногах; прыжки в высоту с разбега	Метание мешочков вдаль правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками и ловить его одной после хлопка	Лазание по гимнастической стенке. с переходом на другой пролёт; подлезание под дуги, под шнур

Подготовительная группа (6-8 лет):

квартал	равновесие	прыжки	метание	лазание
1 квартал	1.Ходить и бегать по доске, скамейке (шир. 10-20 см), бревну (горизонтальному и наклонному) прямо и боком	1.Подпрыгивать, стоя на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на	1.Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, двумя руками 8-10 раз подряд без падения	При влезании на гимнастическую стенку перебираться с одного пролёта на другой

	(диаметр бревна 10-15 см с разными видами движений рук)	10-12 см. 2.Спрыгивать с высоты (30-40 см), мягко приземляясь 3.Прыгать через короткую скакалку	2.Отбивать мяч одной рукой об пол, продвигаясь вперёд шагом и боком	
11 квартал	1.Ходить на четвереньках по доске, скамейке, бревну 2.Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки без поддержки	1.Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и продвигаясь вперёд 2.Прыгать в длину с места (50-70 см) 3.Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами	1.Подбрасывать и ловить мяч одной рукой 2.Подбрасывать и ловить мяч с хлопком 3.Попадать мячом в движущуюся цель	1.Пролезать между рейками, проползать под скамейкой, пролезать в обруч, не касаясь руками пола
111 квартал	1.Ходить по доске, скамейке, бревну, выполняя дополнительные задания (перешагивать через предметы, поворачиваться, приседать и т.д.)	1.Прыгать в длину с разбега (50-70 см) 2.Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами	1.Бросать мячи, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель с 3-х метров правой и левой рукой 2.Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками после хлопка	1.лазать по гимнастической стенке, вышке, наклонным лестницам (не выше 2-2.5 метров)
1У квартал	1.Ходить с мешочком на голове по доске, бревну, гимнастической скамейке	1.Прыгать в длину с разбега (70-100 см) 2.Прыгать в высоту с разбега (30-40 см)	1.Перебрасывать мяч двумя руками через сетку, натянутую выше головы ребёнка 2.Бросать мячи, мешочки с песком на дальность правой и левой рукой (не менее 4-5 метров)	1.Подниматься и опускаться на четвереньках по наклонной доске или лесенке 2.Перебираться на другую сторону вертикальной лесенки

			Перебрасывать мяч друг другу поочередно правой и левой рукой	
--	--	--	--	--

2.5.Перечень подвижных игр

Вид движения	Цель игры	Название игры
<i>Возрастная категория детей (3 – 4 года)</i>		
Ходьба и бег	Развивать согласованность рук и ног; приучать ходить и бегать свободно, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, врассыпную; приучать менять движение по сигналу воспитателя; развивать чувство равновесия, ловкость, смелость, ориентировку в пространстве	«Бегите ко мне» «Птички и птенчики» «Мыши и кот» «Бегите к флажку» «Найди свой цвет» «Трамвай», «Поезд» «Лохматый пёс» «Птички в гнёздышках»
С прыжками	Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мете и с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков	«По ровненькой дорожке» «Поймай комара» «Воробышки и кот» «С кочки на кочку»
С подлезанием и лазанием	Воспитывать ловкость, укреплять мускулатуру различных мышечных групп. Закреплять умение ползать. Формировать умение соблюдать элементарные правила.	«Наседка и цыплята» «Мыши в кладовой» «Кролики»
С бросанием и ловлей	Формировать у детей потребность в двигательной активности. Совершенствовать умение отталкивать мяч, бросать вдаль.	«Кто бросит дальше мешочек» «Попади в круг» «Сбей кеглю» «Береги предмет»

	Развивать меткость, глазомер	
На ориентировку в пространстве	Способствовать развитию навыков ориентировки в пространстве.	«Найди своё место» «Угадай кто и где кричит» «Найди что спрятано»

Вид движения	Цель игры	Название игры
<i>Возрастная категория детей (4-5 лет)</i>		
С бегом	Способствовать развитию ритмичности бега, умению чередовать его с ходьбой; развивать пространственную ориентировку (менять направления движения, придерживаться заданного направления).	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»
С прыжками	Развивать и укреплять мышцы ног, брюшного пресса, содействовать развитию быстроты, ловкости, координации движений	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»,
С ползанием и лазанием	Развивать силу, ловкость, смелость, координацию движений, способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, живота, спины), так и мелких мышц предплечья, рук, стопы.	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	Улучшать общую координацию движений, способствовать укреплению мышц ног, плечевого пояса, рук. Знакомиться с различными пространственными понятиями (высоко, низко, вверх, вниз) ; управлять своими движениями. Развивать ловкость.	«Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»
На ориентировку в пространстве	Способствовать развитию физических качеств, организованности, самостоятельности.	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки»

Вид движения	Цель игры	Название игры
<i>Возрастная категория детей (5-6 лет)</i>		
С бегом	вырабатывать лёгкие, свободные движения с хорошей координацией движений рук и ног; учить сохранять направление и равномерность бега; способствовать развитию волевых качеств личности	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»
С прыжками	Упражнять детей в различных видах прыжков; Отрабатывать согласованность движений во всех видах прыжков.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы»
С лазанием и ползанием	Способствовать развитию различных групп мышц. Развивать гибкость, силу, выносливость	«Кто быстрее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении»
С бросанием и ловлей	Осваивать различные виды заданий по метанию и ловле предметов, следить за правильным исходным положением; развивать умение ориентироваться в пространстве; следовать указаниям взрослого, соблюдать правила игры.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей булаву», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»
Эстафеты, игры с элементами соревнований	Развивать смекалку и изобретательность, ловкость, быстроту реакции, совершенствовать координацию движений; учить детей строго соблюдать установленные правила эстафеты и дисциплину, совершенствовать волевые качества; воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручку, смелость и решительность.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Вид движения	Цель игры	Название игры
<i>Возрастная категория детей (6-8 лет)</i>		
С бегом	Хорошо согласовывать движения рук и ног, использовать разные способы бега: бегать с разной скоростью, уметь менять направление движения; развивать выносливость	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберётся», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка»
С прыжками	Упражняться в разнообразных прыжках, достигая лёгкости и ритмичности движения; развивать координацию движений; развивать ловкость, быстроту	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»
С ползанием и лазанием	Способствовать развитию согласованности движений рук и ног, уметь регулировать темп, скорость движения; совершенствовать полученные навыки,	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян»
С метанием и ловлей	Совершенствовать все способы катания, бросания и ловли; упражнять детей в энергичном замахе рук, броске мяча; развивать глазомер, ловкость движений.	«Кого позвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом»
Эстафеты, игры с элементами соревнований	Развивать смекалку и изобретательность. ловкость, быстроту реакции. совершенствовать координацию движений; учить детей строго соблюдать установленные правила эстафеты и дисциплину. совершенствовать волевые качества; воспитывать чувство коллективизма. товарищества, взаимовыручку, смелость и решительность.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку», «Чья команда забросит больше в корзину мячей»

2.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Часть, формируемая участниками образовательных отношений определяется программой С.Н.Николаевой «Юный эколог» и реализуется через:

- разные формы организации тематических физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
- проведение тематических спортивных мероприятий согласно перспективного плана работы МБДОУ ;

Задачи части, формируемой участниками образовательных отношений:

-Осуществлять экологическое воспитание детей дошкольного возраста средствами физической культуры.

-Способствовать развитию познавательных интересов к окружающему миру природы.--Воспитывать бережное отношение к природе

Перспективное планирование досугов, развлечений в части, формируемой участниками образовательных отношений

месяц	Название мероприятия	Возрастная группа
<i>сентябрь</i>	Досуг «Листья жёлтые летят»	Младшая
	Досуг «Мы осенние листочки»	Средняя
<i>октябрь</i>	Досуг «В гостях у синички»	Старшая, подготовительная
<i>ноябрь</i>	Игровое занятие «Поздняя осень»	Младшая, средняя
<i>декабрь</i>	Досуг «Эх, зимушка, зима»	Старшая, подготовительная
<i>январь</i>	Зимние забавы на участке «Веселые звери»	Младшая, средняя
	Досуг «В гостях у еловой веточки»	Старшая, подготовительная
<i>февраль</i>	Спортивные досуги «Будем в армии служить»	Средняя, старшая, подготовительная
<i>март</i>	Досуг «Весну встречаем, зиму продолжаем»	Младшая, средняя
	Досуг «Встреча зимы с весной»	Старшая, подготовительная
<i>апрель</i>	Весенняя спартакиада	Младшая, средняя, старшая, подготовительная

<i>май</i>	Спортивный праздник «Вот и лето пришло»	Младшая, средняя, старшая, подготовительная
------------	---	---

2.7.Способы поддержки детской инициативы

Младший дошкольный возраст:

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;
- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;
- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

Средний дошкольный возраст :

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;
 - использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);
- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст:

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;
- проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

2.8.Взаимодействие с педагогами и специалистами МБДОУ

Задачи:

- обогащать знания педагогов о физическом воспитании детей через различные формы мероприятий;
- активизировать роль воспитателя в подготовке и проведении спортивного досуга;

- пропагандировать ценности здорового образа жизни среди педагогов МБДОУ.

Формы взаимодействия с педагогами МБДОУ:

- тетрадь взаимодействия;
- консультации;
- мастер-класс;
- практическая консультация;
- выступление на педагогическом совете;
- методические рекомендации;
- открытые мероприятия;
- семинар-практикум

2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Задачи:

- пропагандировать ценности здорового образа жизни в семьях воспитанников;
- привлекать родителей (законных представителей) к участию в спортивном досуге;
- через специально организованные мероприятия помочь родителям (законным представителям) в создании условий для самостоятельной двигательной деятельности ребёнка в семье.

Формы работы	Примерная тематика
<ul style="list-style-type: none"> • папки-передвижки; • консультация; • семинар-практикум; • совместный досуг; • День здоровья; • «круглый стол»; • анкетирование; • практическая консультация; • мастер-класс; • выступление на родительском собрании; 	<ul style="list-style-type: none"> • «Как сохранить здоровье ребёнка в современных условиях»; • «Вы – для счастья и здоровья детей»; • «Семья, здоровье, детский сад»; • «Психофизическое здоровье детей»; • «О здоровье всерьёз»; • «О детях с ослабленным здоровьем»; • «Физическое воспитание детей в семье»; • «Семейный туризм»; • «К гармонии через движение»; • «Йога для малышей»; • «Спортивный комплекс дома»;

<ul style="list-style-type: none"> открытые мероприятия; информация в родительский уголок 	<ul style="list-style-type: none"> «О движениях и культуре поведения»; «Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек»; «Здоровый быт детей в семье»; «О танцах в физическом воспитании детей»
---	--

III. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия реализации Программы

3.1.1. Перечень основных программ, технологий и методик ОО «Физическое развитие»

Образовательная область	Название основной программы (автор, выходные данные)	Технологии и методики (автор, выходные данные)
Физическое развитие	Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2 —7 лет. М.: 2005.	<p>Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В. Фролов, Г. Юрко. М. 1983.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в детском саду. Г. Лескова. М. 1981.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Л. Пензулаева. М. 1983.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Л. Пензулаева. М. 1986.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Л. Пензулаева. М. 1988.</p> <p>Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Л. Пензулаева. //Дошкольное воспитание №№ 8,9,10. 1988.</p> <p>Детские подвижные игры народов СССР. М.; 1988.</p> <p>Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010</p>

3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (перечень спортивного оборудования: название, количество)

1.Шведская стенка	три пролета
2.Гимнастические скамейки	в достаточном количестве
3.Доски напольные наклонные с крючками	в достаточном количестве
4.Доски прямые ш.15 20 см.	в достаточном количестве

5.Ребристая доска	в достаточном количестве
6.Дуги для подлезаний	в достаточном количестве
7.Конусы сигнальные	в достаточном количестве
8.Стойка с перекладиной	в достаточном количестве
9.Гимнастическая лестница стремянка	в достаточном количестве
10.Маты гимнастические	в достаточном количестве
11.Кубы 50X50; 40X40; 30X30	в достаточном количестве
12.Мячи д 20 см	в достаточном количестве
13.Мячи средние	в достаточном количестве
14.Мячи малые	в достаточном количестве
15.Мячи набивные	в достаточном количестве
16 Обручи	в достаточном количестве
17.Палки гимнастические	в достаточном количестве
18.Ленточки на кольцах	в достаточном количестве
19.Кегли разных размеров	в достаточном количестве
20.Набивные мешочки: -100 грамм -150 грамм -200 грамм -500 грамм	в достаточном количестве
20. Кубики пластмассовые	в достаточном количестве
21.Погремушки	в достаточном количестве
22.Косички из ткани	в достаточном количестве
23.Скакалки	в достаточном количестве
24. Флажки	в достаточном количестве
25.Платочки	в достаточном количестве
26.Кольца	в достаточном количестве
27. Игрушки (еж, лиса, заяц)	в достаточном количестве
28. Бубен	в достаточном количестве
29.Свисток	в достаточном количестве
30.Теннисные ракетки с мячами	в достаточном количестве

31.Набивные бабочки	в достаточном количестве
32.Лыжи с палками	в достаточном количестве
33.Санки	в достаточном количестве
34.Шнур длинный	в достаточном количестве
35.Шнуры короткие	в достаточном количестве
36.Канаты	в достаточном количестве

3.1.3. Перспективное планирование спортивного досуга и развлечений на учебный год

<i>месяц</i>	<i>младшая группа</i>	<i>средняя группа</i>	<i>старшая группа</i>	<i>подготовит. группа</i>
сентябрь	Листья жёлтые летят	Мы осенние листочки	Золотая осень	Мы туристы
октябрь	В гости к солнышку	Осень пришла	В гостях у синички	Мы любим скакалку
ноябрь	По сказке «Кто сказал мяу»	В гости к солнышку	Чистота – залог здоровья	Чистота – залог здоровья
декабрь	Пришла зима	Снежный ком	Эх, зимушка - зима	Эх, зимушка. зима
январь	Весёлые звери	Весёлые звери	Весёлые старты	В гостях у еловой веточки
февраль	Весёлые мячи	Петрушка в гостях у ребят	Будем в армии служить	Будем в армии служить
март	Весну встречаем, зиму провожаем	Весну встречаем, зиму провожаем	Встреча зимы с весной	Встреча зимы с весной
апрель	По потешкам	По мотивам русских народных сказок	Спартакиада русских народных игр	Спартакиада русских народных игр
май	Красна весна цветами	Вот и лето пришло	Вот и лето пришло	Вот и лето пришло