

Республика Карелия  
Администрация Петрозаводского городского округа  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад № 38 «Румяные щечки»  
(МДОУ «Детский сад № 38»)

Согласовано:  
Общее собрание учреждения  
«20» \_\_\_\_\_ ноября 2014г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МДОУ № 38  
\_\_\_\_\_ Никитинская С.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014г.

**Рабочая программа**  
***По физическому развитию***  
***(Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными)***  
***Возраст детей с 3 до 7 лет***

Срок реализации 4 года

*На переходный период введения ФГОС ДО  
в связи с незавершенным циклом проведения  
экспертизы и формирования реестра  
примерных ООП*

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....  | 3  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....  | 3  |
| Задачи образовательной деятельности .....  | 4  |
| Планируемые результаты .....   | 5  |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....  | 8  |
| Содержание образовательной деятельности.....   | 8  |
| Распределение учебных занятий по физическому развитию учебно- тематическим<br>неделям в младшей группе .....                                 | 15 |
| Распределение учебных занятий по физическому развитию по учебно- тематическим<br>неделям в средней, старшей и подготовительной группах ..... | 16 |
| Педагогическая диагностика компетентности ребенка .....  | 17 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....  | 18 |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа предназначена для организации и проведения учебных занятий с целью освоения психолого - педагогического содержания образовательной области «Физическое развитие» (*Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными*) воспитанниками в возрасте от 3 до 7 лет (включительно) в условиях МДОУ «Детский сад № 38».

Рабочая программа скорректирована в логике ФГОС ДО и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17» октября 2013 г. № 1155) и на основе Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рабочая программа соответствует целям, задачам, содержанию основной образовательной программы дошкольного образования в МДОУ «Детский сад № 38» и комплексно-тематическому планированию. Также Рабочая программа соответствует разделу II пункта 2.7 (первый абзац) Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 года № 08-249 Комментарии ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной деятельности, а также в непосредственно образовательной деятельности под руководством инструктора по физической культуре.

В рабочей программе представлены задачи, планируемые результаты, содержание, объем, методическое обеспечение.

Программа реализуется на государственном (русском) языке Российской Федерации.

### **Формы организации обучения:**

Обучение по разделу физическое развитие (*Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными*) осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной деятельности в группе и на прогулке, а также в непосредственно

образовательной деятельности в музыкальном зале под руководством инструктора по физической культуре:

- с детьми четвертого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 15 минут;
- с детьми пятого года жизни - 3 раза в неделю продолжительностью 20 минут;
- с детьми шестого года жизни – 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут;
- с детьми седьмого года жизни – 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

### ***Задачи образовательной деятельности***

|  |
|--|
| <b>Четвертый год жизни. 2-я младшая группа</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</li><li>• 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;</li><li>• 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;</li><li>• Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</li><li>• Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.</li></ul>                              |
| <b>Пятый год жизни. Средняя группа</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</li><li>• Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни</li><li>• Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</li></ul> |
| <b>Шестой год жизни. Старшая группа</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);</li><li>• Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей</li><li>• Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</li><li>• Развивать творчества в двигательной деятельности;</li></ul>  |

- 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 здоровьесформирующего 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

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

- 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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

| <b>2 младшая группа</b>  | <b>Средняя группа</b>  | <b>Старшая группа</b>  | <b>Подготовительная группа</b>   |
|--|--|--|--|
| Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. | В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. | Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений). | Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.</p> | <p>Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.</p> | <p>В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p>                           | <p>В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p>  |
| <p>Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.</p>   | <p>Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p>             | <p>В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p>                           | <p>Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</p>   |
| <p>Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p>  | <p>Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p>  | <p>Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> | <p>Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.  | Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.                              | Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.   |
|  | Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.              | Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.        | Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. |
|  | С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. | Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. | Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.   |
|  | Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание.   | Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.                                     | Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.  |
|  | Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.  | Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. | Ребенок владеет здоровьесберегающим и умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.                            |
|  | Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.   | Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. Умеет практически | Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. |  |
|--|--|---|--|

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание образовательной деятельности

|   |
|---|
| <i>Двигательная деятельность.</i>   |
| <b>Четвертый год жизни. 2-я младшая группа</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Порядковые упражнения.</b> Построения и перестроения: свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;</li> <li>• <b>Основные движения.</b> 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.</li> <li>• <b>Прыжки.</b> 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.</li> <li>• <b>Катание, бросание, метание.</b> 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.</li> <li>• <b>Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом,</b> перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения.</li> <li>• <b>Спортивные упражнения:</b> 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.</li> </ul> |
| <b>Пятый год жизни. Средняя группа</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Порядковые упражнения.</b> Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звеня 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,</li> </ul>  |



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 (5x3=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. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

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

- 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 разноразной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие

и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 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.

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

- 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 (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

- Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

- Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать 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 и 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 владения 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. Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

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

**Четвертый год жизни. 2-я младшая группа**

- Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Пятый год жизни. Средняя группа**

- Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Шестой год жизни. Старшая группа**

- 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

- Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

**Реализация рабочей программы** образовательной области «Физическое развитие» проходит в:

- Непосредственно образовательной деятельности (НОД) 96 в год
- Образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах (ОДРМ)
- Совместной деятельности с педагогом
- Самостоятельной деятельности детей.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

В ДОУ используются наиболее эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности **закаливающие мероприятия**. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие требования:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице)

| Форма закаливания   | Закаливающее воздействие   | Длительность (мин. в день)           |         |                                     |                                     |
|---|--|--------------------------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|   |  | 3-4 года                             | 4-5 лет | 5-6 лет                             | 6-7 лет                             |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)  | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями   | 5-7                                  | 5-10    | 7-10                                | 7-10                                |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении                        | Воздушная ванна  |                                      |         |                                     |                                     |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 15                                | до 20   | до 25                               | до 30                               |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)    | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями   | до 15                                | до 20   | до 25                               | до 30                               |
| Прогулка в первой и второй половине дня   | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями   | 2 раза в день по 2 часа              |         | 2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа | 2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа |
| Полоскание горла (рта) после обеда  | Закаливание водой в повседневной жизни   | 3-7                                  | 3-7     | 3-5                                 | 3-5                                 |
|   |  | <b>Подготовка и сама процедура</b>   |         |                                     |                                     |
| Дневной сон без маек  | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка                    | В соответствии с действующими СанПиН |         |                                     |                                     |

|  |  |      |      |      |      |
|--|--|------|------|------|------|
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)   | 5-7  | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна           | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.), полоскание горла солевым раствором. | 5-15 |      |      |      |

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

В целях повышения эффективности физического воспитания и оздоровления детей, в группах общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 и от 6 до 7 лет реализуется Национально-региональный компонент – в виде физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение дня.

Данный компонент состоит из 4-х взаимосвязанных частей:

1. Занятия физической культурой.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
3. Активный отдых и
4. Физкультурно-массовые мероприятия.

#### **Распределение учебных занятий по физическому развитию учебно-тематическим неделям в младшей группе**

| №   | Период   |     | Тема недели  | Количество |
|-----|----------|-----|--|------------|
|     | сентябрь | 1-2 | Маленький пешеход на большой дороге                      |            |
| 1.  |          | 3   | Осень. Дары сада и огорода                               | 3          |
| 2.  |          | 4   | Осень. Дары леса   | 3          |
| 3.  | октябрь  | 1   | Осень. Сезонные изменения в природе                      | 3          |
| 4.  |          | 2   | Осень. Труд людей  | 3          |
| 5.  |          | 3   | Мир вокруг нас. Домашние животные                        | 3          |
| 6.  |          | 4   | Мир вокруг нас. Дикие животные                           | 3          |
| 7.  |          | 5   | День народного единства. Семья, национальности           | 3          |
| 8.  | Ноябрь   | 1   | День народного единства. Мой город, моя страна, мой край | 3          |
| 9.  |          | 2   | ЗОЖ « Я и мое тело»                                      | 3          |
| 10. |          | 3   | Зима. Как звери готовятся к зиме                         | 3          |
| 11. |          | 4   | Зима. Одежда   | 3          |
| 12. | Декабрь  | 1   | Зима. Сезонные изменения в природе                       | 3          |
| 13. |          | 2   | Птицы  | 3          |
| 14. |          | 3   | Зима. Пожарная безопасность                              | 3          |

|     |         |     |  |    |
|-----|---------|-----|--|----|
|     |         | 4   | Зима. Новый год. Каникулы                      |    |
|     | Январь  | 1-2 | Каникулы                                       |    |
| 15. |         | 3   | Зимние забавы. Опасные ситуации                | 3  |
| 16. |         |     | Свойства материалов                            | 3  |
| 17. |         | 5   | В гостях у сказки                              | 3  |
| 18. | Февраль | 1   | Я и сверстники                                 | 3  |
| 19. |         | 2   | Царство воды. Рыбы                             | 3  |
| 20. |         | 3   | День защитника отечества (мужские профессии)   | 3  |
| 21. |         | 4   | Посуда   | 3  |
| 22. | Март    | 1   | Международный день 8 марта (женские профессии) | 3  |
| 23. |         | 2   | Что нас окружает. Игрушки                      | 3  |
| 24. |         | 3   | Что нас окружает. Транспорт                    | 3  |
| 25. |         | 4   | Что нас окружает. Мебель                       | 3  |
| 26. | Апрель  | 1   | Весна. Сезонные изменения в природе            | 3  |
| 27. |         | 2   | Весна. День космонавтики                       | 3  |
| 28. |         | 3   | Весна. Труд людей                              | 3  |
| 29. |         | 4   | Комнатные растения                             | 3  |
| 30. | Май     | 1   | Растения                                       | 3  |
| 31. |         | 2   | Насекомые                                      | 3  |
| 32. |         | 3   | Скоро лето. Опасные ситуации                   | 3  |
|     |         | 4-5 | Красный, желтый, зеленый.<br>Диагностика.      |    |
|     |         |     | Итого  | 96 |

**Распределение учебных занятий по физическому развитию  
по учебно- тематическим неделям в средней, старшей и подготовительной группах**

| №   | Период   |     | Тема недели  | Количество |
|-----|----------|-----|--|------------|
|     | сентябрь | 1-2 | Маленький пешеход на большой дороге                      |            |
| 1.  |          | 3   | Осень. Дары сада и огорода                               | 3          |
| 2.  |          | 4   | Осень. Дары леса   | 3          |
| 3.  | октябрь  | 1   | Осень. Сезонные изменения в природе                      | 3          |
| 4.  |          | 2   | Осень. Труд людей  | 3          |
| 5.  |          | 3   | Мир вокруг нас. Домашние животные и птицы                | 3          |
| 6.  |          | 4   | Мир вокруг нас. Дикие животные и птицы                   | 3          |
| 7.  |          | 5   | День народного единства. Семья, национальности           | 3          |
| 8.  | Ноябрь   | 1   | День народного единства. Мой город, моя страна, мой край | 3          |
| 9.  |          | 2   | ЗОЖ « Я и мое тело»                                      | 3          |
| 10. |          | 3   | Зима. Как звери готовятся к зиме                         | 3          |
| 11. |          | 4   | Зима. Одежда   | 3          |
| 12. | Декабрь  | 1   | Зима. Сезонные изменения в природе                       | 3          |
| 13. |          | 2   | Животные севера (жарких стран)                           | 3          |
| 14. |          | 3   | Зима. Пожарная безопасность                              | 3          |



|     |         |     |  |    |
|-----|---------|-----|--|----|
|     |         | 4   | Зима. Новый год. Каникулы                      |    |
|     | Январь  | 1-2 | Каникулы                                       |    |
| 15. |         | 3   | Зимние забавы. Опасные ситуации                | 3  |
| 16. |         |     | Свойства материалов                            | 3  |
| 17. |         | 5   | Театральная неделя                             | 3  |
| 18. | Февраль | 1   | Я и сверстники                                 | 3  |
| 19. |         | 2   | Царство воды.                                  | 3  |
| 20. |         | 3   | День защитника отечества (мужские профессии)   | 3  |
| 21. |         | 4   | Национальная культура и традиции               | 3  |
| 22. | Март    | 1   | Международный день 8 марта (женские профессии) | 3  |
| 23. |         | 2   | Что нас окружает. Игрушки                      | 3  |
| 24. |         | 3   | Что нас окружает. Транспорт                    | 3  |
| 25. |         | 4   | Что нас окружает. Мебель                       | 3  |
| 26. | Апрель  | 1   | Весна. Сезонные изменения в природе            | 3  |
| 27. |         | 2   | Весна. День космонавтики                       | 3  |
| 28. |         | 3   | Весна. Труд людей                              | 3  |
| 29. |         | 4   | Комнатные растения                             | 3  |
| 30. | Май     | 1   | Цветы полевые и луговые. Опасные ситуации      | 3  |
| 31. |         | 2   | День Победы                                    | 3  |
| 32. |         | 3   | Насекомые                                      | 3  |
|     |         | 4-5 | Красный, желтый, зеленый.<br>Диагностика.      |    |
|     |         |     | Итого  | 96 |

### **Педагогическая диагностика компетентности ребенка**

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится 2 раза в год (сентябрь и май) в индивидуальной форме.

В качестве диагностики используются игровые ситуации по методике Верещагиной:

1. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.

2. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.

3. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.

4. Верещагина «Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.

Родители получают информацию о развитии ребенка в любое удобное для них время.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программно-методическое обеспечение:

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка, Москва «АРКТИ», 1998 г.
2. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет. /автор – составитель Подольская Е.И. «Волгоград», 2010 г.
3. Полтавцева Н.В. Гердова Н.А., Физическая культура в дошкольном детстве, М. «Просвещение», 2004 г.
4. Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.