

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Финно-угорский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию детей № 56 «Марьяна»
(МДОУ «Детский сад № 56»)

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 56»
Потокол № 4 от 01.09.2016

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Башкина Е.А. *Башкина*
Приказ № 64 от 01.09.2016



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень: дошкольное образование.

Петрозаводск

2016

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7(8) ЛЕТ**

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Финно-угорский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №56 «Марьяне» (МДОУ «Детский сад № 56»)

Направление	Группа раннего возраста 2-3 года			Младшая группа 3-4 года			Средняя группа 4-5 лет			Старшая группа 5-6 лет			Подготовительная группа 6-7 лет		
	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год	в нед	в мес	в год
Физическое направление	2	8	64	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Физическая культура в помещении	2	8	64	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
Физическая культура на прогулке	0	0	0	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36

Рабочая программа по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности ОО «Физическое развитие» определяет объем, порядок, содержание работы образовательной области с детьми 2 – 7(8) лет. В программе отражено планирование, организация образовательного процесса в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования.

Реализация задач по разделу «Физическая культура» реализуется ежедневно в рамках организованной образовательной деятельности, в интеграции с другими образовательными областями, в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей.

Выписка из Федеральных государственного образовательного стандарта ДО

http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана программа

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1014 от 30.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Конвенция об охране и поощрении разнообразия форм культурного разнообразия.

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Обеспечение полноценного физического развития детей и приобщение к здоровому образу жизни.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Рабочая программа представляет собой модель организации образовательного процесса, ориентированного на личность воспитанника, определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста. Она направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей. Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Приучать детей реагировать на сигналы (зрительные, слуховые), различать их.
- Приучать их к совместным играм небольшими группами.
- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых

персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Основные движения

- Ходьба.
- Упражнения в равновесии.
- Бег.
- Ползание, лазанье.
- Катание, бросание, метание.
- Прыжки.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

Примеры подвижных игр для детей 2-3 лет

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

С разнообразными движениями и пением: «Поезд», «Зайка», «Флажок».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 2-3 лет два раза в неделю. 64 учебных часа. Продолжительность игры-занятия 10 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 2-3 ЛЕТ

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

3-4 ГОДА

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии,
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, каган ся на нем и сходить

с него.

- Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах
- Учить выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество' при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Основные движения

- Ходьба.
- Упражнения в равновесии.
- Бег.
- Катание, бросание, метание.
- Ползание, лазанье.
- Прыжки.
- Строевые упражнения.
- Ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
- Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примеры игр

С ходьбой и бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд». «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

С ползанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 3-4 лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 15 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 3-4 ЛЕТ

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным

способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках па двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

4-5 ЛЕТ

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлетать, перелезть через предметы.
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках па двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Основные движения

- **Ходьба.**
- **Упражнения в равновесии.**
- **Бег.**
- **Ползание, лазанье.**
- **Прыжки.**
- **Катание, бросание, метание.**
- **Строевые упражнения.**
- **Ритмическая гимнастика.**

Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**
- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**
- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**
- **Статические упражнения. Спортивные упражнения**
- **Катание на санках. Скольжение.**
- **Ходьба на лыжах. Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца» и др.

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

Подвижные игры

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерные подвижные игры:

С ходьбой и бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору». «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С подлезанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано». «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 4-5 лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 20 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 4-5 ЛЕТ

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 ЛЕТ

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5- 6 ЛЕТ

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, качаться на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5- 6 ЛЕТ

Основные движения

- **Ходьба.**
- **Упражнения в равновесии.**
- **Бег.**
- **Ползание и лазанье. Прыжки.**
- **Бросание, ловля, метание. Строевые упражнения.**
- **Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения**
- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**
- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**
- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**
- **Статические упражнения. Спортивные упражнения**
- **Катание на санках. Скольжение.**
- **Ходьба на лыжах. Спортивные игры**
- **Городки. Элементы баскетбола.**
- **Бадминтон. Элементы футбола.**
- **Элементы хоккея. Подвижные игры**

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

Примеры подвижных игр

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

С ходьбой и бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса». «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу*», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок». «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 5-6 лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 22 минуты.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 5-6 ЛЕТ

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

6-7 (8) ЛЕТ

ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7(8) ЛЕТ

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность,

самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6- 8 ЛЕТ

Основные движения

- **Ходьба. Бег.**
- **Ползание, лазанье.**
- **Прыжки. Бросание, ловля, метание.**
- **Строевые упражнения.**

Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**
- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**
- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**
 - **Статические упражнения. Спортивные упражнения**
- **Катание на санках. Скольжение.**
- **Ходьба на лыжах.**
- **Игры на лыжах:** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др."

Спортивные игры

- **Городки. Элементы баскетбола.**
- **Элементы футбола. Элементы хоккея** (без коньков на снегу, на траве).
- **Бадминтон. Подвижные игры**
- <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>
Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться » пространстве: самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерные игры

С ходьбой и бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Сивушка», «Чье звено скорее соберется?», « Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7(8) ЛЕТ

Занятия по физической культуре проводятся с детьми 6-7(8) лет три раза в неделю. 108 учебных часа. Продолжительность занятия 30 минут.

К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ 6-7(8) ЛЕТ

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 5 лет.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564).

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста - 10 мин.
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 22 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Обучение по данному разделу осуществляется на занятиях по физической культуре.

Конкретное содержание зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности.

Решение задач физического воспитания возможно при использовании разных форм организации двигательной деятельности детей дошкольного возраста: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

Организуя различные виды двигательной активности, педагог способствует её оптимизации, осознанному и творческому освоению движений. Важную роль в реализации задач физического воспитания играет обучение как составная часть целостного педагогического процесса, направленного на формирование гармонически развитой личности ребёнка.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются **физкультурные занятия**. Главной задачей на занятии является создание эмоционального комфорта для детей, а также стимулирование их желания заниматься двигательной деятельностью.

Педагоги подбирают упражнения, и регулирует двигательную нагрузку (количество упражнений, уровень сложности) в соответствии с возрастом ребенка и его возможностями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Виды занятий и их особенности

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>

№	Основные движения	Кол-о занятий в год	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	64	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	64	Групповая	Как часть занятия (водная, основная, заключительная)
3	Прыжки	32	групповая	Проводятся в водной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	32	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части

5	Лазание	32	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	64	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	групповая	Как часть занятия: вводная, основная, заключительная
2	Бег	108	Групповая	Как часть занятия: водная, основная, заключительная
3	Прыжки	54	групповая	Проводятся в водной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	54	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	108	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Формы организации работы	Примечание
---	-------------------	----------------------	--------------------------	------------

1	Ходьба и равновесие	108	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	108	Групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
3	Прыжки	54	групповая	Проводятся в вводной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	54	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	108	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	108	Групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
3	Прыжки	54	групповая	Проводятся в вводной и основной части

4	Метание (бросание, ловля)	54	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части
6	Подвижные игры	108	групповая	В основной части занятия

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7(8) ЛЕТ

№	Основные движения	Кол-во занятий в год	Формы организации работы	Примечание
1	Ходьба и равновесие	108	групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
2	Бег	108	Групповая	Как часть занятия (вводная, основная, заключительная)
3	Прыжки	54	групповая	Проводятся в вводной и основной части
4	Метание (бросание, ловля)	54	Групповая, подгрупповая	Проводится в основной части
5	Лазание	54	подгрупповая	Проводится в основной и вводной части

6	Подвижные игры	108	групповая	В основной части занятия
---	----------------	-----	-----------	--------------------------

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Выписка из ФГОС ДО п.3.2.3. http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Предметно-развивающая среда для занятий

<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Ot-rojdenia-do-shkoli.pdf>