

**Оглавление**

**1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ…………………………………………………………...3**

**1.1. Пояснительная записка**…………………………………………………………………...3

**1.1.1.** Цели и задачи рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» в МБДОУ – детском саду «Солнышко» г Аркадака Саратовской области…………………………………………………………………………………………....3

**1.2. Планируемые результаты ……………………………………………………………….4**

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,6 до 3лет…………………………………………....…5

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 4 лет………………………………………..…...….5

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 4 до 5 лет……………………….………………………6

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 5 до 6 лет…………….…………………………………6

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 6 до 8 лет…………………………….…………………7

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ……………………………………………………….......8**

**2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» ………………….....8**

**2.2. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 1,6 -2 лет, 2 – 3 лет……………………………………………………………………………...10**

**2.2.1.** Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 3 лет………………………………………………………..................................................15

**2.3. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 3-4 лет………………………………………………………………………………………..….20**

**2.3.1.** Перспективно - тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 3 -4 лет…………………………………………………………………………………………..23

**2.4. Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 4 - 5 лет……………………………………………………………………………………….....28**

**2.4.1.**Перспективно - тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 4- 5 лет…………………………………………………………………………………………...31

**2.5.Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 5-6 лет………………………………………………………………………………………...…36**

**2.5.1.** Перспективно - тематический план работы ОО «Физическое развитие»

для детей 5 – 6 лет……………………………………………………………………………....39

**2.6.Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» детей 6-8 лет…………………………………………………………………………………………...44**

**2.6.1.** Перспективно - тематический план работы ОО «Физическое развитие»

для детей 6 – 8 лет……………………………………………………………………………....47

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ…………………………………………………….….53**

**3.1.Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка…….......53**

**3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды………………….53**

**3.3.Материально-техническое обеспечение рабочей программы……………...……….54**

**3.4.Планирование образовательной деятельности………………………………………..54**

**3.5. Методические пособия рабочей программы по образовательной области**

**«Физическое развитие»………………………………………………....................................56**

**1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

**1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования, Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ - детского сада «Солнышко» г. Аркадака Саратовской области и с учетом образовательной программы дошкольного образования «Радуга» под редакцией Е.В. Соловьёвой Авторы: С.Г.Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В.Соловьёва, Е.А.Екжанова. Рабочая программа по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» является компонентом содержательного раздела основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада «Солнышко» г. Аркадака Саратовской области. Рабочая программа разработана с учетом  основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов  деятельности в МБДОУ, возрастных особенностях детей. Она  реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155, регистрационный № 30384 от 14 ноября 2013 г. Министерства юстиции РФ);

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. (с изм. от 04.04.2014, с изм. от 27.08.15 № 41).

**1.1.1. Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Содержание рабочей программы по физическому воспитанию направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей; формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи программы:**

- содействовать полноценному физическому развитию;

- обеспечить безопасность жизнедеятельности;

- укреплять здоровье детей;

- формировать основы культуры здоровья;

- прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;

- формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; - воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице;

- формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;

- давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности, знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями.

- поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений;

- обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им;

- дать представление о совместной распределённой деятельности в команде, формировать умение детей действовать в команде.

В соответствии с современными требованиями содержание планирования образовательного процесса построено с учетом календарно-тематического принципа и принципа интеграции образовательных областей.

Для реализации образовательных задач рабочей программы предусматриваются модели организации обучения такие как: совместная деятельность взрослых и детей и самостоятельная деятельность детей в режимных моментах.

Программа предусматривает обучение детей от 1,6 до 8 лет по следующим разделам:

«Физическая деятельность в помещении» (с детьми от 1,6 до 8 лет);

«Физическая деятельность на прогулке» (с детьми от 1,6 до 8 лет).

Обучение по разделу «Физическое развитие» осуществляется в повседневной игровой деятельности детей, в обыгрывании проблемных ситуаций, в повседневном общении педагога с детьми, в совместной деятельности педагога и детей, а также в непрерывной образовательной деятельности.

По разделу «Физическая деятельность в помещении»

- с детьми второго - третьего года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 10 минут;

- с детьми четвёртого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 15 минут;

- с детьми пятого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут;

- с детьми шестого года жизни-2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут;

- с детьми седьмого - восьмого года рождения-2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут;

По разделу «Физическая деятельность на прогулке»

- с детьми второго - третьего года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 10 минут;

- с детьми четвёртого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 15 минут;

- с детьми пятого года жизни-1 раз в неделю. Продолжительностью 20 минут;

- с детьми шестого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 25 минут;

- с детьми седьмого-восьмого года жизни-1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут;

**1.2. Планируемые результаты**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения рабочей программы представлены в виде планируемых промежуточных результатов освоения образовательной области «Физическое развитие» и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение планируемых промежуточных результатов освоения образовательной области «Физическое развитие» дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 8 лет).

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,6 до 3 лет** К трехлетнему возрасту может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области «Физическое развитие» (при его успешном освоении):

2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 4 лет**

К четырехлетнему возрасту может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области «Физическое развитие» (при успешном его освоении):

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может 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.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 4 до 5 лет**

К пятилетнему возрасту может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области «Физическое развитие» (при успешном его освоении):

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может ме­тать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит па лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты**

**освоения образовательной области «Физическое развитие» для детей от 5 до 6 лет**

К шестилетнему возрасту может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области «Физическое развитие» (при успешном его освоении):

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может 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

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 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).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты освоения**

**образовательной области «Физическое развитие» для детей от 6 до 8лет**

На этапе завершения дошкольного образования детей от 6 до 8 лет может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области «Физическое развитие» (при успешном его освоении):

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе  уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

Может 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.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и гори­зонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой ру­кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

 Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

 Всегда следит за правильной осанкой

 Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления  о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

**2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**2.1. Содержание образовательной области**

**«Физическое развитие»**

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.). В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы «Радуга» является сохранение и укрепление здоровья детей.

**1,6 – 2 года**

Педагог должен сохранять и укреплять здоровье детей, соблюдая режим дня, который соответствует возрасту и физическому состоянию ребёнка.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному физическому и психическому развитию каждого ребёнка:

формировать основные двигательные навыки (удержание головы, самостоятельное сидение, ползание, стояние и ходьба);

- развивать функциональные возможности кистей и пальцев рук (направление руки к игрушке; нормализация положений кисти и пальцев, необходимых для формирования зрительно-моторной координации; хватательная функция рук и различные манипуляции с предметами);

-стимулировать общую двигательную активность, развивать общую моторику (основные виды движений), сохранять устойчивое положение и ориентировку в пространстве, соотносить свои движения с окружающими предметами и движениями других детей и взрослых;

- развивать функциональные возможности кистей и пальцев рук и зрительно- моторную координацию;

- создавать условия для развития у ребёнка следующих движений: хорошо самостоятельно ходить (прямо, по кругу, огибая предметы).

**2 – 3 года**

Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- содействовать полноценному физическому развитию;

- обеспечить безопасность жизнедеятельности;

- укреплять здоровье детей;

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению деятельности путём развития основных видов движений:

- привлекать детей к упражнениям в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, ползании, подлезании, а также катании, бросании, метании;

- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию, способствуя становлению сознания:

- формировать основы культуры здоровья;

- прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;;

- приучать детей отличать предметы индивидуального пользования (расчёска, зубная щётка, стаканчик для полоскания рта и т. п.).

**3 – 4 года**

Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- содействовать полноценному физическому развитию;

- укреплять здоровье детей.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения;

- начать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);

- формировать начальные представления о правилах безопасного поведения; воспитывать осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности:

- формировать основы культуры здоровья;

- формировать ответственное отношение ребёнка к своему здоровью и здоровью окружающих.

**4 – 5 лет**

Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- содействовать полноценному физическому развитию;

- укреплять здоровье детей;

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности путём поощрения двигательной активности ребёнка и создания условий для её развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания путём формирования основ культуры здоровья:

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки, начинать формировать навыки культурного поведения;

- обращать внимание детей на чистоту того, что употребляется в пищу; на чистоту помещений, предметов, одежды;

- продолжать формировать представления о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена);

- расширять начальные представления о правилах безопасного поведения; закреплять осторожность поведения в быту, на природе, на улице.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности путём формирования основ культуры здоровья:

- закреплять ответственное отношение к здоровью своему и окружающих;

- давать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с несколькими видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями.

**5 – 6 и 6 – 8 лет**

Педагог должен охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- содействовать полноценному физическому развитию;

- обеспечивать безопасность жизнедеятельности;

- укреплять здоровье детей;

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:

- поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;

- обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;

- дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания: формировать основы культуры здоровья.

Педагог должен содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.

**2.2. Описание образовательной деятельности в**

**ОО «Физическое развитие» детей 1,6 – 2 лет, 2- 3 лет.**

**1,6 – 2 года**

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений взрослые (педагоги):

- проводят утреннюю гимнастику, включая в неё общеразвивающие упражнения, адекватные возрасту;

- практикуют закаливание воздухом, водой (умывание лица, рук до локтя прохладной водой);

- используют танцевальные движения как средство развития основных групп мышц и удовлетворения потребности в движении;

- практикуют многократное повторение движений для их становления, эмоциональную мотивацию правильного их выполнения;

- избегают упражнений, связанных с наклонами головы;

- используют наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения);

- создают условия для самостоятельной двигательной активности детей;

- практикуют специально организованное детско-родительское взаимодействие,

направленное на физическое развитие каждого ребёнка.

**1,6 – 2 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Двигательные умения** |
| Строевые упражнения: | Строится в круг, в колонну, парами. |
| Общеразвивающие упражнения: | Начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление. |
| Основные движения: | Ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры. |

Картотека основных видов движений и упражнений.

**Ходьба:**

ходьба обычная (продолжительность 10 секунд);

на носках;

на пятках;

с высоким подниманием колена;

на носках с высоким подниманием колена;

парами;

с изменением темпа;

**Упражнения в равновесии:**

ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 м);

ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

ходьба, через рейки лестницы;

с перешагиванием через предметы (высоты 10-15 см);

**Бег:**

обычный;

бег с заданиями (с остановкой по сигналу, убегать от догоняющего, добежать до указанного места и т.д.);

на носочках;

в колонне по одному;

парами;

бег с изменением темпа;

непрерывный бег (от 20 секунд до 1 минуты);

бег на скорость(20 метров);

**Метание, бросание, ловля:**

катание мяча друг другу (расстояние 1 метр);

прокатывание мяча между предметами;

катание мяча в ворота, шириной 50-60 см;

метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м);

метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой от плеча (расстояние 1,5-2 м);

метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м);

**Ползание, лазание:**

ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м);

между предметами, вокруг них 4-5 предметов);

подлезание под препятствие (высота 50 см);

пролезание в обруч;

перелезание через скамейку;

лазание по лестнице (высота 1,5 м);

на наклонной доске, закреплённой на второй рейке гимнастической лестницы;

**Прыжки:**

на двух ногах на месте;

на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м);

вокруг предметов, между ними;

прыжки с высоты (15-20 см);

вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;

прыжки через линии;

через предметы (высота 5 см);

**Построения:**

Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроения:

Из колонны в 2-3 звена по ориентирам, из одной шеренги в две.

**Подвижные игры:**

с ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс».

с прыжками: «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Через ручеёк».

с подлезанием и лазанем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Подбрось повыше», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Брось через верёвку».

на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Иди тихо», «Угадай, чей голос».

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.

Катание на трёх колесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение по воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

**2 – 3 года**

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере педагоги:

- планируют двигательную активность детей с приоритетом на развитие локомоторных движений, связанных с формированием бега, прыжков, бросания;

- включают в организацию ежедневной жизни детей в детском саду в обязательном порядке физические упражнения для развития динамического и статического равновесия при перемещении в пространстве, при движении в различных условиях;

- обеспечивают при организации двигательной активности детей обязательность учёта упражнений на укрепление различных мышечных групп с целью развития соответствующих нервных центров по управлению их работой и выработки пластичности высшей нервной деятельности;

- используют общеразвивающие упражнения в ходе специально организуемых физкультурных занятий с целью развития возможностей ребёнка в управлении движениями;

- используют имитацию с целью эмоционального воздействия на ребёнка и достижения точности в выполнении общеразвивающих упражнений;

- используют при выполнении общеразвивающих упражнений произнесение слов и звуков на выдохе в согласовании с движениями, чтобы избежать задержки ребёнком дыхания на выдохе;

- обеспечивают детям возможность развивать мелкую моторику за счёт укрепления мышц кистей и развития произвольности управления их движениями в разнообразных действиях (прокатывании, продвижении, бросании, ловле) с различными предметами (мячами разных размеров, в том числе массажными, кубиками, шишками и т. д.);

- создают условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, поощряют и поддерживают её, оказывая детям необходимую помощь.

**2 – 3 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Двигательные умения** |
| Строевые упражнения: | Строится в круг, в колонну, парами. |
| Общеразвивающие упражнения: | Начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление. |
| Основные движения: | Ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см) уверенно; лазать по гимнастической стенку приставным шагом; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры. |

Картотека основных видов движений и упражнений.

**Ходьба:**

ходьба обычная (продолжительность 10 секунд);

на носках;

на пятках;

с высоким подниманием колена;

на носках с высоким подниманием колена;

парами;

с изменением темпа;

в колонне по одному;

в разных направлениях (между предметами, врассыпную, по прямой, по кругу и т.д.);

ходьба с заданиями (с остановкой по сигналу, приседаниями, поворотами);

**Упражнения в равновесии:**

ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 м);

ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

ходьба, через рейки лестницы;

с перешагиванием через предметы (высоты 10-15 см);

ходьба по наклонной доске, приподнятой на 20 см;

**Бег:**

обычный;

бег с заданиями (с остановкой по сигналу, убегать от догоняющего, добежать до указанного места и т.д.);

на носочках;

в колонне по одному;

парами;

бег с изменением темпа;

непрерывный бег (от 20 секунд до 1 минуты);

бег на скорость(20 метров);

**Метание, бросание, ловля:**

катание мяча друг другу (расстояние 1 метр);

прокатывание мяча между предметами;

катание мяча в ворота, шириной 50-60 см;

метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м);

метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой от плеча (расстояние 1,5-2 м);

метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м);

ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 70-100 см;

бросание мяча вверх и его ловля двумя руками, не прижимая к груди;

**Ползание, лазание:**

между предметами, вокруг них 4-5 предметов);

подлезание под препятствие (высота 50 см);

пролезание в обруч;

перелезание через скамейку;

лазание по лестнице (высота 1,5 м);

на наклонной доске, закреплённой на второй рейке гимнастической лестницы;

**Прыжки:**

на двух ногах на месте;

на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м);

вокруг предметов, между ними;

прыжки с высоты (15-20 см);

вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;

прыжки через линии;

через предметы (высота 5 см);

**Построения:**

Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроения:

Из колонны в 2-3 звена по ориентирам, из одной шеренги в две.

**Подвижные игры:**

с ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс».

с прыжками: «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Через ручеёк».

с подлезанием и лазанем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Подбрось повыше», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Брось через верёвку».

на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Иди тихо», «Угадай, чей голос».

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.

Катание на трёх колесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение по воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| В неделю | в год |
| Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке)  Вводная часть (2-3 мин.)  Основная часть (10 мин.)  Заключительная часть (2-3 мин.) | 2 + 1 | 72+36 | Разные виды ходьбы, бега; построения, перестроения. Пальчиковая гимнастика, для глаз, для ног.  Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры  Бег медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения, релаксация под музыку |

**2.2.1. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 1,6 – 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | | 1-2 (сюжетно-игровые «Колобок») | | | | | | 3-4 (игровые) | | | | | | 5-6 (игровые) | | | 7 – 8 (игровые) |
| **Задачи** | | 1. Учить детей ходить стайкой за воспитателем с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».  2.Формировать умение прокатывать мяч (колобок) одной рукой. | | | | | | 1. Учить ходить стайкой за воспитателем с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»).  2.Ходьба между скакалками, выложенными на ковре  3. Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м). | | | | | | 1. Учить детей ходить и бегать врассыпную, меняя направление по сигналу.  2. Формировать умение ходить между предметами (лужами).  3. Катание мяча двумя руками. | | | 1. Учить прыгать на двух ногах на месте с широкими махами руками.  2. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | | 1 – 2 (игровые) | | | | | | | | | | | | 3 – 4 (игровые) | | | |
| **Задачи** | | 1. Учить детей ходить и бегать стайкой за воспитателем в заданном направлении.  2. Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через «кочки». | | | | | | | | | | | | 1.Учить детей ходить и бегать в разных направлениях.  2.Учить строиться в круг.  3. Развивать умение прыгать на двух ногах и спрыгивать с предметов. | | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 9 – 10 (тематические) | | | | | | 11 – 12 (игровые) | | | | | | 13 – 14 (игровые) | | | 15 – 16 (традиционные) |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).  2.Учить бегать в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение.  3.Закрепить умение катать мяча двумя руками. | | | | | | 1.Учить бегать на носках.  2.Формировать умение отбивать мяч о пол.  3.Закрепить умение ползать за катящимся предметом. | | | | | | 1.Упражнять в ходьбе в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.  2.Учить ходить по доске.  3.Формировать умение бросать большой мяч воспитателю двумя руками снизу. | | | 1.Учить ходить друг за другом по краю зала.  2.Учить ползать (3 м) с перелезанием через скамейку.  3.Развивать умение перебрасывать большой мяч через шнур (высота - 50 см). |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 5 – 6 (игровые) | | | | | | | | | | | | 7 – 8 (тематические) | | | |
| **Задачи** | | 1.Учить ходить друг за другом с перестроением в круг.  2.Формировать умение прыгать на месте на двух ногах. | | | | | | | | | | | | 1.Учить ходить парами.  2.Закрепить умение бегать в прямом направлении.  3.Формировать умение ходить с перешагиванием через мешочки с песком. | | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (игровые) | | | | | | 19 – 20 (традиционные) | | | | | | | 21 – 22 (игровые) | | | 23 – 24 (сюжетно-игровые) |
| **Задачи** | 1.Учить ходить и бегать врассыпную.  2.Формировать умение бросать небольшой мяч в обруч.  3. Упражнять в прыжках на двух ногах. | | | | | | 1.Учить ходить по извилистой дорожке.  2.Упражнять в ползании по скамейке.  3.Упражнять в прыжках на двух ногах на месте в паре. | | | | | | | 1.Учить строиться в колонну друг за другом.  2.Закрепить умение бегать в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.  3. Упражнять в ползании по доске (по «мосту»). | | | 1.Учить ходить в колонне друг за другом с имитацией движений птиц.  2. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.  3.Формировать умение выполнять полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (тематические) | | | | | | | | | | 11 – 12 (тематические) | | | | | | |
| **Задачи** | 1.Учить ходить и бегать друг за другом и врассыпную.  2.Упражнять в бросании мешочков вдаль правой и левой рукой  3.Упражнять в прыжках на двух ногах через шнур (линию). | | | | | | | | | | 1.Учить ходить по кругу, взявшись за руки.  2.Упражнять в перебрасывании мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см). | | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (традиционные) | | | | | 27 – 28  (игровые) | | | | | | | 29 – 30 (тематические) | | | | 31 – 32 (игровые) |
| **Задачи** | 1.Учить ходить с высоким подниманием колена в колонне парами.  2.Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет.  3. Закрепить умение прокатывать мяч друг другу. | | | | | 1.Формировать умение ходить парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.  2.Упражнять в беге по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  3.Упражнять в прыжках в высоту с места. | | | | | | | 1.Учить ходить по узкой и широкой дорожке.  2.Упражнять в спрыгивании с высоты (со скамейки, высота 10 см)  3.Закрепить умение бросать мяч вперед снизу. | | | | 1.Формировать умение ходить друг за другом с остановкой по сигналу.  2.Упражнять в ползании друг за другом на ладонях и коленях.  3.Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 13 – 14 (тематические) | | | | | | | | | | | | | 15 – 16 (игровые) | | | |
| **Задачи** | 1.Учить перестроению в круг при помощи воспитателя.  2.Упражнять в беге между большими снежками. | | | | | | | | | | | | | 1. Учить детей формировать снежки из снега, бросать их вдаль. | | | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (сюжетно – игровые «Прилетела птичка») | | | 35 – 36 (тематические) | | | | | | | | | 37 – 38 (тематические) | | | | 39 – 40 (игровые) |
| **Задачи** | 1.Учить бегать в колонне друг за другом в медленном темпе.  2.Упражнять в перешагивании через препятствие из кубиков. | | | 1.Учить построению в шеренгу с перестроением по ориентиру.  2.Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета.  3.Формировать умение бросать мяч от груди. | | | | | | | | | 1.Упражнять в беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.  2.Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.  3.Формировать умение бросать большой мяч через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м. | | | | 1.Упражнять в ползании на ладонях и коленях друг за другом.  2.Формировать умение прыгать в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (игровые) | | | | | | | | 19 – 20 (игровые) | | | | | | | | |
| **Задачи** | 1.Учить формировать снежки из снега, соединять снежки между собой (строить стену). | | | | | | | | 1.Разучить с детьми комплекс упражнений без предметов.  2.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. | | | | | | | | |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 41 – 42 (тематические) | | 43 – 44 (игровые) | | | | | | | 45 – 46 (тематические) | | | | | 47 – 48 (тематические) | | |
| **Задачи** | 1. Учить ходить и бегать врассыпную на носках.  2. Упражнять в прыжках через веревку. | | 1.Учить ходить из обруча в обруч.  2. Упражнять в прыжках в длину через две линии (расстояние 10-30 см). | | | | | | | 1.Учить строиться в шеренгу с перестроением в круг.  2.Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. | | | | | 1. Учить ходить по гимнастической скамейке.  2. Упражнять в бросании малого мяча в корзину, расположенную в кругу. | | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 21 – 22 (игровые) | | | | | | | | | | | | | 23 – 24 (сюжетно – игровые ««Встречи животных в лесу») | | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в умении ходить по следам друг за другом.  2. Упражнять в беге в прямом направлении. | | | | | | | | | | | | | 1.Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.  2.Учить имитировать движения зайца, волка, медведя, лисы. | | | |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 49 – 50 (традиционные) | | | | 51 – 52 (тематические) | | | | | | | 53 – 54  (игровые) | | | | 55 – 56  (игровые) | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в беге по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  2.Упражнять в прыжках на двух ногах с мячом в руках (до 2 м). | | | | 1.Учить перестроению из колонны в шеренгу и наоборот.  2.Учить бросать мяч из-за головы. | | | | | | | 1. Учить ходить по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».  2.Упражнять в подтягивании на скамейке в положении лежа на животе. | | | | 1.Учить выполнять перекат на живот и обратно с мячом в руках.  2.Упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем (расстояние 100 см). | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (традиционные) | | | | | | | | | | | 27 – 28 (тематические) | | | | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.  2.Упражнять в беге с ускорением и замедлением темпа. | | | | | | | | | | | 1.Упражнять в ходьбе друг за другом, врассыпную, парами.  2.Учить прыгать в высоту с места. | | | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 57 – 58 (традиционные) | | | | | 59 – 60 (тематические) | | | | | 61 – 62  (игровые) | | | | | 63 – 64 (тематические) | |
| **Задачи** | 1.Учить ходить с дополнительным заданием с остановкой по сигналу.  2.Упражнять в прыжках со сменой положения ног (ноги врозь - вместе). | | | | | 1.Упражнять в прыжках вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см. выше вытянутой руки ребенка.  2.Упражнять в бросании мяча в цель. | | | | | 1.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен.  2.Учить ударять мяч о стену (или щит) и ловить его двумя руками. | | | | | 1.Учить ходить приставным шагом.  2.Упражнять в подлезании под дугу высотой 40 см. | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 29 – 30 (игровые) | | | | | | | | | 31 – 32 (тематические) | | | | | | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в беге по периметру площадки, врассыпную.  2.Упражнять в прыжках в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. | | | | | | | | | 1.Учить ходить с обхождением предметов.  2.Упражнять в метании набивных мешочков правой и левой рукой. | | | | | | | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 65 – 66 (тематические) | | | | | 67 – 68 (игровые) | | | | | 69 – 70 (тематические) | | | | | 71 – 72  (игровые) | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед.  2.Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). | | | | | 1.Учить ходить по толстому шнуру.  2.Упражнять в прыжках в длину с места. | | | | | 1.Упражнять в беге с мячом.  2.Закрепить умение бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). | | | | | 1.Учить ходить приставным шагом в стороны.  2.Упражнять в прокатывании мяча в малые и большие ворота с расстояния 1,5 м. | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (тематические) | | | | | | | | | | 35 – 36 (тематические) | | | | | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2.Упражнять в бросании предметов в цель (расстояние 1 м). | | | | | | | | | | 1.Упражнять в умении ходить парами.  2.Упражнять в умении подниматься на возвышение и спускаться с него (высота до 25 см). | | | | | | |

**2.3. Описание образовательной деятельности в**

**ОО «Физическое развитие» детей 3- 4 лет.**

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни педагоги:

- используют игровую мотивацию в освоении детьми основных движений;

- создают условия для обеспечения потребности детей в двигательной активности, предоставляют детям возможность свободно двигаться и удовлетворять потребность в движении;

- исключают излишнюю заорганизованность в реализации двигательной активности детей, чтобы избежать утраты интереса детей к движению;

- используют приём имитации движений животных, птиц, людей, образные движения («Прыгать, как зайчик», «Стоять смирно, как оловянный солдатик», «Шагаем, как петушок — золотой гребешок (высоко поднимая колени и держа спину прямо)», «Прогиба- ем спинку, как котёнок» и т. д.);

- проводят специально организованные физкультурные занятия наряду с предоставлением ребёнку свободы в активном движении;

- используют физические упражнения как значимое средство освоения детьми ос- новных движений;

- применяют не только наглядные (показ), но и словесные (инструкция, объяснение) методы в освоении детьми основных движений;

- используют физические упражнения и подвижные игры с движением в разных на- правлениях для усвоения эталона направления и развития способности к ориентировке в пространстве;

- проводят пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики руки;

- активно применяют спортивные упражнения (катание на санках с невысокой горки, скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослого, катание на трёхколёсном велосипеде, самокате).

**3 – 4 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Двигательные умения** |
| Строевые упражнения: | Строится в круг, в колонну, парами. |
| Общеразвивающие упражнения: | Начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление. |
| Основные движения: | Ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см) уверенно; лазать по гимнастической стенку приставным шагом; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры. |

Картотека основных видов движений и упражнений.

**Ходьба:**

ходьба обычная (продолжительность 10 секунд);

на носках;

на пятках;

с высоким подниманием колена;

на носках с высоким подниманием колена;

парами;

с изменением темпа;

в колонне по одному;

в разных направлениях (между предметами, врассыпную, по прямой, по кругу и т.д.);

ходьба с заданиями (с остановкой по сигналу, приседаниями, поворотами);

**Упражнения в равновесии:**

ходьба по прямой дорожке (ширина 15 см, длина 2 м);

ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

ходьба, через рейки лестницы;

с перешагиванием через предметы (высоты 10-15 см);

ходьба по наклонной доске, приподнятой на 20 см;

**Бег:**

обычный;

бег с заданиями (с остановкой по сигналу, убегать от догоняющего, добежать до указанного места и т.д.);

на носочках;

в колонне по одному;

парами;

бег с изменением темпа;

непрерывный бег (от 20 секунд до 1 минуты);

бег на скорость(20 метров);

**Метание, бросание, ловля:**

катание мяча друг другу (расстояние 1 метр);

прокатывание мяча между предметами;

катание мяча в ворота, шириной 50-60 см;

метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м);

метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой от плеча (расстояние 1,5-2 м);

метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5 м);

ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 70-100 см;

бросание мяча вверх и его ловля двумя руками, не прижимая к груди;

**Ползание, лазание:**

между предметами, вокруг них 4-5 предметов);

подлезание под препятствие (высота 50 см);

пролезание в обруч;

перелезание через скамейку;

лазание по лестнице (высота 1,5 м);

на наклонной доске, закреплённой на второй рейке гимнастической лестницы;

**Прыжки:**

на двух ногах на месте;

на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м);

вокруг предметов, между ними;

прыжки с высоты (15-20 см);

вверх с места, доставая до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;

прыжки через линии;

через предметы (высота 5 см);

**Построения:**

Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроения:

Из колонны в 2-3 звена по ориентирам, из одной шеренги в две.

**Подвижные игры:**

с ходьбой и бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Принеси игрушки», «Не опоздай», «Мыши и кот», «Беги к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс».

с прыжками: «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Через ручеёк».

с подлезанием и лазанем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

с бросанием и ловлей: «Кто дальше бросит мешочек», «Подбрось повыше», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Брось через верёвку».

на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Иди тихо», «Угадай, чей голос».

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.

Катание на трёх колесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение по воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| В неделю | в год |
| Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке).  Вводная часть (2-3 мин.)  Основная часть (10-14 мин.)  Заключительная часть (2-3 мин.) | 2 + 1 | 72 + 36 | Разные виды ходьбы, бега; построения, перестроения. Пальчиковая гимнастика, для глаз, для ног.  Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры.  Бег медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения, релаксация под музыку |

**2.3.1. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 3 – 4 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1-2 (сюжетно-игровые – «В гости к зайке») | | 3-4 (игровые) | 5-6 (игровые) | | 7 – 8 (игровые) |
| **Задачи** | 1. Учить детей ходить и бегать врассыпную в прямом направлении за воспитателем. | | 1. Учить детей ходить и бегать за воспитателем в заданном направлении.  2. Развивать умение ползать и прыгать. | 1. Учить детей ходить и бегать, меняя направление по сигналу.  2. Развивать умение ползать на четвереньках. | | 1.Учить детей ходить и бегать в колонне небольшими группами.  2. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1 – 2 (игровые) | | | 3 – 4 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1. Учить детей ходить и бегать стайкой за воспитателем в заданном направлении.  2. Упражнять в равновесии – ходить по ограниченной поверхности. | | | 1.Учить детей ходить и бегать в разных направлениях.  2. Развивать чувство равновесия.  3. Развивать умение прыгать на двух ногах и спрыгивать с предметов. | | |
| **Октябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (игровые) | | 11 – 12 (сюжетно-игровые «Магазин игрушек») | 13 – 14 (игровые) | | 15 – 16 (тематические) |
| **Задачи** | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге в определенном направлении.  2. Развивать умение реагировать на сигнал. | | 1. Учить детей ходить и бегать свободно, согласовывая движения рук и ног.  2. Упражнять в сохранении равновесия. | 1.Упражнять в ходьбе разными способами.  2.Учить бегать свободно, согласовывать движения рук и ног.  3.Упражнять в сохранении равновесия. | | 1.Учить детей энергичному отталкиванию мяча при прокатывании его друг другу.  2.Упражнять в ходьбе и беге.  3.Упражнять в бросании и ловле мяча. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 5 – 6 (сюжетно-игровые «Ежиха и ежата») | | | 7 – 8 (тематические) | | |
| **Задачи** | 1. Совершенствовать навыки в разных видах ходьбы и бега.  2. Развивать координацию движений.  3. Упражнять в сохранении равновесия. | | | 1.Учить детей ходить и бегать по кругу.  2.Упражнять в бросании и ловле мяча. | | |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (игровые) | | 19 – 20 (игровые) | 21 – 22 (тематические) | | 23 – 24 (игровые) |
| **Задачи** | 1.Учить детей ходить в колонне по одному.  2.Учить детей по сигналу выполнять задания.  3.Упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании в него. | | 1.Учить детей ловить мяч, бросать мяч обратно.  2.упражнять в ползании на четвереньках между предметов. | 1.Учить детей прокатывать мяч друг другу между предметами. | | 1.Учить детей подлезать под предметы, не касаясь руками пола.  2.Перелезать через предметы.  3.Упражнять в сохранении равновесия. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (игровые) | | | 11 – 12 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Учить детей ходить и бегать врассыпную.  2.Упражнять в равновесии во время ходьбы. | | | 1.Учить детей овладевать разными видами ходьбы и бега.  2.Учить детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться.  3.Упражнять в катании, бросании и ловле мяча. | | |
| **Декабрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (игровые) | | 27 – 28 (игровые) | 29 – 30 (игровые) | | 31 – 32 (сюжетно-игровые «Встреча с любимыми игрушками») |
| **Задачи** | 1.Совершенствовать у детей навыки бросания и ловли мяча.  2.Совершенствовать навыки прокатывания мяча.  3.Совершенствовать пространственную ориентировку. | | 1.Учить детей энергично подпрыгивать на месте.  2.Упражнять в ходьбе и беге.  3.Упражнять в сохранении равновесия. | 1.Учить детей уверенно бросать мяч и отталкивать его при катании.  2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.  3.Совершенствовать пространственную ориентировку. | | 1.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.  2.Совершенствовать координацию движений. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 13 – 14 (тематические) (лыжи) | | | 15 – 16 (тематические) (лыжи) | | |
| **Задачи** | 1.Учить детей находить свои лыжи в стойке, учить детей брать лыжи и переносить к месту занятия.  2.Учить детей раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи.  3.Учить уверенно стоять на лыжах и делать несколько шагов. | | | 1.Учить детей уверенно стоять на лыжах.  2.Учить детей ходить ступающим шагом. | | |
| **Январь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (тематические) | | 35 – 36 (игровые) | 37 – 38 (игровые) | | 39 – 40 (тематические) |
| **Задачи** | 1.Учить детей ловить мяч кистями рук и принимать правильные и.п при бросании мяча разными способами. | | 1.Учить детей ходить на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом.  2.Учить ходить широким шагом.  3.Упражнять в катании, бросании и ловле мяча. | 1.Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках.  2.Совершенствовать координацию движений.  3.Совершенствовать ориентировку в пространстве. | | 1.Учить детей ловить мяч кистями рук и принимать правильное и.п. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (тематические) (лыжи) | | | 19 – 20 (лыжи) | | |
| **Задачи** | 1.Развивать у детей чувство равновесия при передвижении на лыжах.  2.Закреплять умение ходить ступающим шагом. | | | 1.Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом.  2.Закреплять умение ходить по лыжне. | | |
| **Февраль** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 41 – 42 (сюжетно-игровые «Физкультурни-ки»). | | 43 – 44 (тематические) | | 45 – 46  (игровые) | 47 – 48  (сюжетно-игровые «Зимушка-зима»). |
| **Задачи** | 1.Упражнять детей в разных видах ходьбы.  2.Упражнять детей в равновесии.  3.Упражнять детей в прыжках и беге. | | 1.Учить детей ловить мяч кистями рук.  2.Учить детей принимать правильные и.п при метании предметов разными способами. | | 1.Упражнять детей в ходьбе, беге, метании и равновесии. | 1.Совершенствовать у детей координацию движений.  2.Упражнять в ходьбе, беге, метании, прыжках. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 21 – 22 (лыжи) | | | 23 – 24 (лыжи) | | |
| **Задачи** | 1.Познакомить детей со скользящим шагом.  2.Учить ориентироваться в пространстве.  3.Закреплять навыки передвижения ступающим шагом. | | | 1.Продолжать обучать детей скользящему шагу.  2.Учить делать повороты переступанием.  3.Учить обходить предметы, расположенные в произвольном порядке. | | |
| **Март** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 49 – 50 (игровые) | | 51 – 52 (игровые) | 53 – 54  (игровые) | | 55 – 56  (игровые) |
| **Задачи** | 1.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.  2.Совершенствовать координацию движений.  3.Упражнять в бросании и ловле мяча. | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге.  2.Совершенст-вовать пространствен-ную ориентировку. | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге мелкими и широкими шагами.  2.Развивать ориентировку в пространстве. | | 1.Совершенствовать у детей координацию движений, равновесие.  2.Упражнять в разных построениях.  3.Учить не отставать от впередиидущего. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (лыжи) | | | 27 – 28 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Учить детей ориентироваться в пространстве.  2.Закреплять навыки передвижения ступающим шагом.  3.Учить ходить скользящим шагом. | | | 1.Разучить с детьми комплекс упражнений с мячом.  2.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. | | |
| **Апрель** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 57 – 58 (игровые) | | 59 – 60 (игровые) | 61 – 62  (игровые) | | 63 – 64 (сюжетно-игровые «Мы артисты цирка»). |
| **Задачи** | 1.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений на гимн.мячах.  2.Упражнять в сохранении равновесия. | | 1.Упражнять детей в беге в разных направлениях, обегая предметы, расставленные на одной линии. | 1.Совершенствовать у детей координацию движений.  2.Упражнять в ходьбе, беге, бросании и ловле. | | 1.Совершенствовать у детей координацию движений.  2.Упражнять в равновесии.  3.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, бросании и лове предметов. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 29 – 30 (игровые) | | | 31 – 32 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять детей в ходьбе.  2.Упражнять в беге, равновесии. | | | 1.Совершенствовать у детей навыки в бросании и ловле мяча. | | |
| **Май** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 65 – 66 (сюжетно-игровые «Котята») | 67 – 68 (игровые) | | 69 – 70  (игровые) | | 71 – 72  (игровые) |
| **Задачи** | 1.Упражнять детей в разных видах ходьбы, бега, прыжков, лазанья. | 1.Учить детей энергично подпрыгивать на месте, доставая предметы, отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться; 2.Упражнять в ходьбе, беге и сохранении равновесия | | 1.Упражнять в ходьбе разными способами.  2. Учить бегать свободно, согласовывать движения рук и ног. 3.Упражнять в сохранении равновесия. | | 1.Совершенствовать у детей координацию движений, равновесие.  2.Упражнять в разных построениях, учить не отставать от впереди идущего. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (игровые) | | | 35 – 36 (игровые) | | |
| **Задачи** | Упражнять детей в разных видах ходьбы, бега, прыжков, лазанья. | | | Учить детей энергичному отталкиванию мяча при прокатывании его друг другу; упражнять в ходьбе и беге, в бросании и ловле мяча. | | |

**2.4. Описание образовательной деятельности в**

**ОО «Физическое развитие» детей 4- 5 лет.**

**4 – 5 лет**

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни педагоги:

- развивают у детей возможности осознанного выполнения движений, вырабатывают умение рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач с учётом конкретных условий (бытовых, игровых и т. п.);

- развивают самостоятельность и эффективность действий через формирование понимания значимости основных элементов физических упражнений;

- практикуют словесные инструкции к выполнению движений, физических упражнений, называя способ выполнения упражнения;

- используют систематический тренинг выполнения движений, разученных на физкультурных занятиях, в разных ситуациях;

- в развитии движений делают акцент на упражнениях, связанных с развитием динамической выносливости, скоростных способностей, гибкости;

- активно применяют спортивные упражнения (катание на санках с горки, используя торможение; самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам; ходьба на лыжах; катание на трёхколёсном велосипеде с возможностью выполнения поворотов и езды не только по прямой, но и по кругу; катание на самокате).

**4 – 5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические упражнения** | **Двигательные умения** |
| Строевые упражнения: | Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. |
| Общеразвивающие упражнения: | Сохранять исходное положение; четко выполнять повороты в стороны; выполнять ОРУ в заданном темпе. |
| Основные движения: | Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп. Сохранять равновесие после вращений или в заданном положении (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону).  Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд. Принимать исходное положение при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой. Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом. Погружаться в воду с головой. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки. |

**Картотека основных видов движений и упражнений.**

Построение:в колонну по одному по росту.

Перестроение: из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба:**

ходьба обычная;

на носках, на пятках в чередовании (5-10секунд);

на наружных сторонах стоп;

в полуприсяди;

с высоким подниманием колен;

ходьба мелкими и широкими шагами;

приставным шагом в сторону (направо и налево);

ходьба спиной вперёд (2-3 м);

ходьба в колонне по одному, парами;

ходьба в разных направлениях (по прямой, по кругу, вдоль границ зала, между предметами, врассыпную);

ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук и т.д.);

ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа;

Упражнения в равновесии:

ходьба между линиями (расстояние 15-20 см);

ходьба по линии, шнуру;

ходьба по доске, лежащей на полу перешагивая через кубики;

ходьба по скамейке с предметами в руках, на голове; без предметов (высота скамейки 40 см, ширина 30 см);

ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см);

Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 25 см, высота 30 см);

перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола;

кружение в обе стороны, руки произвольно;

сохранение равновесия стоя на носках, на одной ноге.

**Бег:**

обычный;

на носках;

с высоким подниманием колен;

мелким и широким шагом;

бег в колонне по одному, по двое;

в разных направлениях (по кругу.змейкой, врассыпную);

бег со сменой темпа и направления;

бег между линиями (ширина 30-90);

бег из разных исходных позиций;

бег на скорость (30 м);

бег в медленном темпе (до 2 минут);

челночный бег (5 м по 3 раза)

**Ползание, лазание:**

ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м);

между предметами;

по наклонной доске, скамейке;

ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;

пролезание в обруч;

подлезание под препятствие прямо и боком;

лазание по гимнастической стенке (высота до 2 метров) чередующим шагом, перелезая с одного пролёта на другой.

**Прыжки:**

на месте на двух ногах (20 прыжков);

прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);

прыжки ноги вместе, ноги врозь;

прыжки на одной ноге (4-5 раз на каждой);

прыжки через линию; поочерёдно через 4-5 линий;

прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см;

прыжки на двух ногах с поворотом кругом;

прыжки правым и левым боком;

спрыгивание с высоты 25 см;

прыжки вверх (15-20 см);

в длину с места (от 50 до 70 см).

**Катание, бросание, ловля, метание:**

прокатывание мячей друг другу из разных исходных позиций одной и двумя руками;

прокатывание между предметами (расстояние между предметами 40-50см);

бросание мяча друг другу снизу, из-за головы с расстояния 2 метров;

ловля мяча с расстояния 1,5 метров;

бросание мяча вверх, ловля его двумя руками (3-4 раза подряд);

метание предметов на дальность (от3,5 до 6,5 м);

метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой;

метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Подвижные игры:**

с бегом(«Пилоты», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Ловишки»).

с прыжками(«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»).

с ползанием и лазанием(«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и ребята»).

с бросанием и ловлей(«Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Школа мяча»).

на ориентировку в пространстве(«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?»).

Катание на санках, лыжах .

Подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъёмы на горку «полуёлочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 – 1 км).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| **В неделю** | **В год** |
| Физкультурные занятия (в помещении  и на прогулке)  Вводная часть (2-3 минуты)  Основная часть (12-14 минут)  Заключительная часть (2-3 минуты) | 2+1 | 72+36 | Разные виды ходьбы, бега; построения и перестроения  Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры.  Бег в медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения |

**2.4.1. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 4 – 5 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1-2 (контрольно-проверочные) | 3-4  (контрольно-проверочные) | | 5-6 (сюжетно-игровые «Встреча с любимыми игрушками») | | 7 – 8 (традиционные) |
| **Задачи** | 1.Бег 10м.  2.Бег 30м.  3.Прыжки в длину с места.  4.Метание мешочка.  5.Метание теннисного мяча.  6.Метание набивного мяча. | 1.Бег 10м.  2.Бег 30м.  3.Прыжки в длину с места.  4.Метание мешочка.  5.Метание теннисного мяча.  6.Метание набивного мяча. | | 1.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  2.Закреплять умения ходить, координируя движения рук и ног. | | 1.Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал.  2.Развивать умение ползать на четвереньках. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1 – 2 (игровые) | | | 3 – 4 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять детей ходить и бегать в разных направлениях, не мешая друг другу.  2.Развивать чувство равновесия.  3.Развивать умение прыгать на 2 ногах и спрыгивать с предметов. | | | 1.Упражнять в ходьбе на носках, пятках, внешней стороны стопы.  2.Совершенствовать координацию движений.  3.Учить осознанно следить за движениями своего тела. | | |
| **Октябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (традиционные) | | 11 – 12  (игровые) | 13 – 14 (тренировочные) | | 15 – 16  (игровые) |
| **Задачи** | 1.Учить ходить в колонне, не меняя темп и направление движений.  2.Выполнять задания по сигналу.  3.Упражнять в прыжках из обруча в обруч.  4.Учить лазать по гимнастической стенке. | | 1.Упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем.  2.Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | 1.Совершенствоать навыки в ходьбе, беге врассыпную, используя всю площадь зала.  2.Упражнять в сохранении равновесия.  3.Учить энергично отталкиваться носком и полностью выпрямить ногу, совершенствовать прыжки из обруча в обруч. | | 1.Формирвать навыки подлезания под предметы, не касаясь руками пола.  2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности.  3.Формировать правильную осанку. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 5 – 6 (игровые) | | | 7 – 8 (сюжетно-игровые «Мы -физкультурники») | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в разных видах ходьбы и бега.  2.Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами.  3.Учить мягко приземляться при прыжках с места.  4.Упражнять в лазанье, катании, бросании и ловле мяча. | | | 1.Упражнять в разных видах ходьбы.  2.Упражнять в сохранении равновесия.  3.Упражнять в прыжках и беге. | | |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (игровые) | 19 – 20 (тематические) | | 21 – 22  (игровые) | | 23 – 24 (традиционные) |
| **Задачи** | 1.Закреплять навыки в бросании и отталкивании мяча при катании.  2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.  3.Совершенствовать пространственную ориентировку у детей. | 1.Учить бросать и ловить мяч кистями рук.  2.Принимать правильное и.п при метании мяча разными способами. | | 1.Упражнять в ходьбе на носках, на пятках, внешней стороне стопы.  2.Упражнять в ходьбе широким шагом, держась прямо.  3.Закреплять навыки в катании, бросании и ловле мяча. | | 1.Совершенство-вать координацию движений, равновесие.  2.Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу.  3.Учить ловить мяч кистями рук, принимая правильное и.п. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (игровые) | | | 11 – 12 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять детей в ходьбе мелким и широким шагом.  2.Учить бегать легко, ритмично.  3.Упражнять в прыжках с места из правильного и.п, учить энергично отталкиваться со взмахом рук. | | | 1.Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках.  2.Совершенствовать координацию движений, приучая осознанно следить за положением частей тела в разных упражнениях. | | |
| **Декабрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (тематические) | 27 – 28  (игровые) | | 29 – 30 (традиционные) | | 31 – 32 (сюжетно-игровые «Зимушка-зима») |
| **Задачи** | 1.Учить бросать и ловить мяч кистями рук  2.Учить принимать правильные и.п во время метания мяча разными способами.  3.Упражнять в ходьбе и беге. | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге.  2.Упражнять в метании и сохранении равновесия.  3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. | | 1.Учить энергично подпрыгивать на месте.  2.Учить прыгать вверх, доставая предмет.  3.Учить энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться.  4.Упражнять в ходьбе, беге и равновесии. | | 1.Совершенство-вать координацию движений, равновесие.  2.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 13 – 14 (тематические) | | | 15 – 16 (тематические) | | |
| **Задачи** | 1.Учить раскладывать лыжи на снегу.  2.Учить закреплять и снимать лыжи.  3.Учить уверенно стоять на лыжах и делать несколько шагов. | | | 1.Учить ходить на лыжах ступающим шагом. | | |
| **Январь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (традиционные) | | 35 - 36 (традиционные) | | 37 – 38 (тематические) | 39 – 40  (игровые) |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе на носках, пятках, змейкой.  2.Учить бегать легко, ритмично.  3.Отрабатывать прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд. | | 1.Учить соблюдать интервалы во время передвижения в разных построениях.  2.Учить ориентироваться в пространстве.  3.Упражнять в равновесии и ползании. | | 1.Учить бросать и ловить мяч кистями рук.  2.Принимать правильное и.п при метании разными способами. | 1.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений на гимнастических мячах. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (тематические) | | | 19 – 20 (тематические) | | |
| **Задачи** | 1.Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом.  2.Развивать ориентировку в пространстве.  3.Развивать функции равновесия. | | | 1.Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом. | | |
| **Февраль** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 41 – 42 (традиционные) | | 43 – 44  (игровые) | 45 – 46 (традиционные) | | 47 – 48 (традиционные) |
| **Задачи** | 1.Учить лазать по гимн.стенке, не пропуская реек.  2.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.  3.Упражнять в сохранении равновесия. | | 1.Совершенствовать координацию движений, сохраняя равновесие.  2.Отрабатывать разные виды построений. | 1.Учить бросать и ловить мяч кистями рук.  2.Принимать правильное и.п. при бросании, ловле, метании.  3.Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа и направления. | | 1.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  2.Совершенствовать координацию движений.  3.Упражнять в бросании и ловле мяча. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 21 – 22 (тематические) | | | 23 – 24 (тематические) | | |
| **Задачи** | 1.Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом. | | | 1.Продолжать обучать детей на лыжах скользящему шагу.  2.Учить делать перевороты переступанием.  3.Учить обходить разные предметы. | | |
| **Март** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 49 – 50  (игровые) | 51 -52 (традиционные) | | 53 – 54  (игровые) | | 55 – 56 (традиционные) |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе и беге. | 1.Разучивать комплекс упр-ий с косичкой.  2.Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  3.Учить лазать по гимн.стенке.  4.Совершенствовать координацию движений. | | 1.Упражнять в ходьбе и беге мелкими и широкими шагами.  2.Закреплять навыки бросания и ловли мяча. | | 1.Разучивать комплекс упр-ий на диске здоровья.  2.Закреплять навыки в сохранении равновесия.  3.Упражнять в беге и прыжках. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (тематические) | | | 27 – 28 (тематические) | | |
| **Задачи** | 1.Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | 1.Учить спуску на лыжах со склона | | |
| **Апрель** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 57 – 58 (традиционные) | | 59 – 60 (традиционные) | 61 – 62 (традиционные) | | 63 – 64 (тренировочные) |
| **Задачи** | 1.Разучить комплекс упр-й с мячом.  2.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | | 1.Разучить комплекс упр-ий со скамейкой.  2.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1.Разучивать комплекс упр-ий с резиновым кольцом.  2.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | | 1.Учить бегать легко.  2.Разучить комплекс упр-ий с палкой. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 29 – 30 (игровые) | | | 31 – 32 (игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в беге в разных направлениях.  2.учить бегать со сменой направления. | | | 1.Совершенствовать координацию движений.  2.Развивать навыки в ходьбе, беге.  3.Упражнять в бросании и ловле. | | |
| **Май** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 65 – 66 (традиционные) | | 67 – 68 (тематические) | 69 – 70 (сюжетно-игровое «Наш цирк») | | 71 – 72 (контрольно-проверочные) |
| **Задачи** | 1.Разучивать комплекс упражнений с палкой.  2.Упражнять в метании.  3.Упражнять в ходьбе на четвереньках. | | 1.Совершенствовать навыки в разных видах ходьбы и бега, бросании и ловле мяча.  2.Разучивать комплекс упр-ий с мячом. | 1.Совершенствовать координацию движений, равновесие.  2.Упранять в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле предметов. | | 1.Бег(10, 30 м).  2.Совершенствовать прыжок в длину с места.  3.Бросание набивного мяча.  4.Развивать гибкость. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (игровые) | | | 35 – 36 (контрольно-проверочные) | | |
| **Задачи** | 1.Закреплять навыки в прыжках с места.  2.Совершенствовать координацию движений. | | | 1.Бег(10, 30 м).  2.Совершенствовать прыжок в длину с места.  3.Бросание набивного мяча.  4.Развивать гибкость. | | |

**2.5. Описание образовательной деятельности в**

**ОО «Физическое развитие» детей 5- 6 лет.**

С целью приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, развития у них основных движений, становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, формирования начальных представлений о некоторых видах спорта педагоги:

- используют разнонаправленные, разноимённые движения руками, руками и нога- ми с целью развития координации;

- создают условия для выработки гибкости двигательного навыка (организуют различные ситуации выполнения движения, обучая детей действовать целесообразно);

- практикуют словесные инструкции при выполнении детьми движений, постепенно заменяя ими наглядный показ;

- в развитии движений делают акцент на упражнениях, связанных с развитием выносливости, общей физической работоспособности;

- создают условия для развития у детей самостоятельности в двигательной активности;

- практикуют проведение гимнастики для глаз с целью профилактики снижения

остроты зрения в условиях возросшей зрительной нагрузки;

- вводят дежурство на физкультурных занятиях, поручая детям самостоятельно подбирать пособия для занятий (нужной величины, в нужном количестве, размещая в нужном месте);

- активно используют подвижные игры с элементами соревнования, командные игры, игры с элементами спортивных игр (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей);

- усложняют спортивные упражнения (санки — катание с горки по двое, выполне- ние поворотов при спуске; скольжение по ледяным дорожкам — с разбега, приседая и вставая во время движения; лыжи — хождение скользящим шагом, с поворотами на месте и в движении; велосипед — езда на двухколёсном велосипеде по прямой и с по- воротами, ускоряясь и тормозя).

**5 – 6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | | **Двигательные умения** |
| Строевые упражнения: | | Самостоятельное и быстрое построение и перестроение. |
| Общеразвивающие упражнения: | | Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. |
| Основные движения: | | Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесии при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.  Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке.  Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. |
| Спортивные упражнения: | Выбивать городки с кона и полукона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.  Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двух колесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться на ней до 10 м. | |

**Картотека основных видов движений и упражнений.**

Самостоятельные перестроения: из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров.

Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба:**

ходьба обычная;

на носках, на пятках;

на наружных сторонах стоп;

с высоким подниманием колен;

ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;

ходьба с заданиями для рук;

ходьба в полуприседи;

с перекатом с пятки на носок;

с закрытыми глазами;

**Упражнения в равновесии:**

ходьба по прямой веревке (8-10 м);

ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);

ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);

с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;

кружение парами, держась за руки;

ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;

ходьба спиной вперед;

сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

**Бег:**

обычный;

на носках;

с высоким подниманием колен;

бег мелким и широким шагом;

бег в колонне по одному, по двое;

бег змейкой, врассыпную, с препятствием;

бег со сменой направления и темпа;

бег в быстром темпе (30 м);

челночный бег (7 м по 3 раза);

непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе;

**Ползание, лазание:**

через препятствия;

ползание на четвереньках, толкая головой мяч;

ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;

подлезание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);

пролезание в обруч разными способами;

лазание по гимнастической стенке (высота2,5 метра) чередующим способом;

**Прыжки:**

на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;

прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;

прыжки через предметы (высота 15-20 см);

на одной ноге на месте;

прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);

прыжки ноги вместе, ноги врозь;

прыжки одна нога вперёд, другая назад;

запрыгивание на предмет (высота 20 см);

спрыгивание (высота 40 см);

в длину с места(не менее 90 см);

прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

**Бросание, метание, ловля:**

бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);

бросание одной рукой 4-6 раз;

бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;

перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);

отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперёд;

метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);

метание в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метра)

**Подвижные игры:**

с бегом(«Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловишки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).

с прыжками(«Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).

с лазанием и ползанием(«Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»).

с метанием, бросанием и ловлей(«Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

Спортивные упражнения:

Катание на санках. С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| **В неделю** | **В год** |
| Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке)  Вводная часть (4-5 мин)  Основная часть (13-15 мин)  Заключительная часть (3-5 мин) | 2 + 1 | 72+36 | Разные виды ходьбы, бега; перестроения. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для ног и глаз.  Общеразвивающие упражнения, основные движе  ния, подвижные игры.  Бег в медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения. |

**2.5.1. Перспективно – тематический план работы ОО «Физическое развитие» для детей 5 – 6 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1-2 (контрольно-проверочные) | 3-4 (контрольно-проверочные) | | 5-6 (тематическое) | | 7 – 8 (сюжетно-игровые) | | |
| **Задачи** | 1.Бег 10м и 30м.  2.Прыжки в длину с места.  3.Прыжки в длину с разбега.  4.Метание теннисного мяча.  5.Бросание набивного мяча(из-за головы)  6.Метание мешочка.  7.Гибкость. | 1.Бег 10м и 30м.  2.Прыжки в длину с места.  3.Прыжки в длину с разбега.  4.Метание теннисного мяча.  5.Бросание набивного мяча(из-за головы)  6.Метание мешочка.  7.Гибкость. | | 1.Обучать спортивной игре «Городки».  2.Упражнять в беге, прыжках, лазаньи, равновесии. | | 1.Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, меняя направление по указанию педагога.  2.Упражнять в разных видах лазанья, ползанья, прыжков. | | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1 – 2 (тематические) | | | 3 – 4 (тематические) | | | | |
| **Задачи** | 1.Учить во время бега сильнее отталкиваться от опоры, поднимать ногу вверх.  2.Учить бросать мяч вверх, о землю, ловить его 2 руками. | | | 1.Упражнять в ходьбе и беге.  2.Учить кататься на самокате.  3.Развивать выносливость у детей. | | | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (традиционные) | 11 – 12  (игровые) | | 13 – 14 (традиционные) | | | 15 – 16 (традиционные) | |
| **Задачи** | 1.Разучивать комплекс упр. на скамейках.  2.упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжков, ползании и равновесии. | 1.Совершенство-вать навыки ходьбы и бега в разных направлениях. | | 1.Разучивать комплекс ору с палкой.  2.Тренировать детей в лазанье разными способами. | | | 1.Разучить комплекс ритмической гимнастики.  2.Выполнять упр-я ритмично.  3.Упражняться в лазанье, бросании, ловле мяча. | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 5 – 6 (тематическое) | | | 7 – 8 (традиционные) | | | | |
| **Задачи** | 2.Учить самостоятельно строиться в колонну, в шеренгу, в 2 колонны, парами, в 2 и более кругов.  3.Упражнять в ходьбе и беге в колонне с быстрым перестраиванием по сигналу. | | | 1.Учить прыгать ч\з скакалку.  2.Разучивать комплекс упр. со скакалкой. | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (традиционные) | 19 – 20 (традиционные) | | 21 – 22 (сюжетно-игровое) | 23 – 24 (традиционные) | | | |
| **Задачи** | 1.Разучивать комплекс упр.без предметов.  2.Упражнять в разных видах ходьбы, лазанье и ползании. | 1.Разучивать комплекс упр.ритмич.гимнастики.  2.Упражнять в беге, бросании и ловле мяча. | | 1.Закреплять навыки ходьбы и бега в разных построениях.  2.Учить преодолевать полосу препятствий в прямом и обратном направлении. | 1.Разучивать комплекс ритмич. гимнастики.  2.Упражнять в ходьбе и беге с препятствиями. | | | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 9 – 10 (игровое) | | | 11 – 12 (тематическое) | | | | |
| **Задачи** | 1.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках и равновесии.  2.Формировать умение бегать в разном темпе со сменой направления. | | | 1.Обучать игре Городки.  2.Упражнять в ходьбе и беге разными способами. | | | | |
| **Декабрь** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (традиционные) | 27 – 28 (традиционные) | | 29 – 30 (традиционные) | | | | 31 – 32 (традиционное) |
| **Задачи** | 1.Разучить комплекс упр. с мячом.  2.Формировать навыки подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ведения мяча. | 1.Разучить комплекс с гимн. роликом.  2.Закреплять навыки в ходьбе разными способами. | | 1.Разучить комплекс упр. с элементами акробатики.  2.Упражнять в лазании по стенке. | | | | 1.Разучивать комплекс ОРУ с палкой.  2.Тренировать в лазанье по стенке. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 13 – 14 (тематические) | | | 15 – 16 (тематические) | | | | |
| **Задачи** | 1.Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом. | | | 1.Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом.  2.Обучать подъёму на склон «лесенкой» и спуску с него. | | | | |
| **Январь** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (традиционные) | 35 – 36 (традиционные) | | 37 – 38 (традиционные) | | | 39 – 40  (игровые) | |
| **Задачи** | 1.Разучить комплекс упр.на диске здоровья.  2.Добиваться легкости и правильности выполнения действий. | 1.Разучить комплекс ору с обручем.  2.Формировать умение занимать и.п. | | 1.Учить построению в шеренгу и равнению в ней.  2.Разучить комплекс ору без предметов. | | | 1.Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.  2.Развивать умение ориентироваться в пространстве. | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 17 – 18 (тематические) | | | 19 – 20 (тематические) | | | | |
| **Задачи** | 1.Учить поворотам переступанием.  2.Упражнять в спуске на лыжах со склона.  3.Закреплять навык широкого скользящего шага. | | | 1.Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом.  2.Упражнять в спуске на лыжах со склона. | | | | |
| **Февраль** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 41 – 42 (традиционные) | 43 – 44 (традиционные) | | 45 – 46 (традиционные) | | | 47 – 48 (традиционные) | |
| **Задачи** | 1.Разучить комплекс упр.с элементами акробатики.  2.Упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий.  3.Совершенство-вать навыки в построении и перестроении в 2-3 колонны. | 1.Разучивать комплекс ритмической гимнастики.  2.Упражнять в метании диска вдаль, прыжках, в беге мелкими и широкими шагами. | | 1.Разучить комплекс упр.с элементами акробатики.  2.Учить уверенно действовать с мячами, совершенствовать навыки в ходьбе и беге в разных направлениях. | | | 1.Разучивать комплекс ору на диске здоровья.  2.Упражнять в разных видах ходьбы. | |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 21 – 22 (тематические) | | | 23 – 24 (тематические) | | | | |
| **Задачи** | 1.Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. | | | 1.Закреплять навыки спуска с пологих склонов длиной 8-10м. | | | | |
| **Март** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 49 – 50 (традиционное) | 51 – 52 (традиционное) | | 53 – 54 (традиционные) | | | | 55 – 56  (игровое) |
| **Задачи** | 1.Повторять упр. из комплекса ритмич. гимнастики.  2.Разучивать комплекс упр. с гимн. палкой. | 1.Разучивать комплекс упр. с элементами акробатики.  2.Упражнять в прыжках, прокатывании набивного мяча. | | 1.Разучивать комплекс ору с резиновым кольцом.  2.Упражнять в прыжках на батуте. | | | | 1.Упражнять в метании предметов вдаль и в цель.  2.Совершенствовать навыки метания мяча вдаль одной рукой. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 25 – 26 (тематические) | | | 27 – 28 (тематические) | | | | |
| **Задачи** | 1.Закреплять навык спуска на лыжах и навык подъёма способом «лесенка».  2.Развивать пространственную ориентировку и совершенствовать формированию равновесия в ходьбе скользящим шагом. | | | 1.Закреплять навыки спуска со склона.  2.Совершенствовать навык торможения. | | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 57 – 58 (традиционные) | 59 – 60  (игровые) | | 61 – 62 (традиционные) | | | | 63 – 64 (традиционные) |
| **Задачи** | 1.Разучивать комплекс ору на больших мячах.  2.Совершенствовать навыки в ходьбе и беге. | 1.Формировать навыки подбрасывания и ловли мяча 1рукой, ведения мяча.  2.Совершенство-вать технику бега. | | 1.Повторять комплекс ритмической гимнастики.  2.Совершенство-вать технику бега в разных направлениях. | | | | 1.Разучивать комплекс упр.на тренажерах.  2.Укреплять разные группы мышц. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 29 – 30 (тематические) | | 31 – 32 (тематические) | | | | | |
| **Задачи** | 1.Обучать детей игре в бадминтон.  2.Совершенствовать виды бега, сохраняя равновесие и направление. | | 1.Обучать игре в бадминтон.  2.Формировать навыки удерживания ракетки и маленького мяча на ракетке. | | | | | |
| **Май** | | | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 65 – 66 (контрольно – проверочные) | 67 – 68 (контрольно – проверочные) | | 69 – 70 (традиционные) | | | | 71 – 72 (традиционные) |
| **Задачи** | 1.Бег 10м и 30м.  2.Прыжки в длину с места.  3.Прыжки в длину с разбега.  4.Метание теннисного мяча.  5.Бросание набивного мяча(из-за головы)  6.Метание мешочка.  7.Гибкость. | 1.Бег 10м и 30м.  2.Прыжки в длину с места.  3.Прыжки в длину с разбега.  4.Метание теннисного мяча.  5.Бросание набивного мяча(из-за головы)  6.Метание мешочка.  7.Гибкость. | | 1.Совершенствовать навыки прокатывания и передачи набивного мяча разными способами.  2.Совершенство-вать навыки ходьбы и бега в парах с преодолением препятствий. | | | | 1.Совершенствовать движения со скакалкой.  2.Совершенство-вать технику бега и прыжков. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | 33 – 34 (тематические) | | | 35 – 36 (игровые) | | | | |
| **Задачи** | 1.Учить элементам игры в баскетбол, отрабатывать технику передачи и ведения мяча. | | | 1.Закреплять навыки в бросании и ловле мяча.  2.Совершенствовать навыки в ходьбе и беге. | | | | |

**2.6. Описание образовательной деятельности в**

**ОО «Физическое развитие» детей 6- 8 лет.**

С целью развития у детей основных движений, становления у них целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, формирования начальных представлений о некоторых видах спорта педагоги:

- при планировании образовательной работы по физическому развитию делают акцент на формировании у детей навыков самоконтроля точности выполнения движений;

- при организации образовательного процесса в обязательном порядке включают в него упражнения, направленные на развитие скоростных и координационных способностей, выносливости;

- практикуют самостоятельную организацию детьми подвижных игр;

- практикуют выполнение основных движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности с целью овладения детьми различными по характеру движениями (плавными и резкими, грациозными и нарочито неуклюжими, бодрыми и расслабленно-ленивыми и т. д.);

- продолжают использовать командные подвижные игры с элементами соревнования, с элементами спортивных игр (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис), а также спортивные упражнения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические упражнения** | | **Двигательные умения** |
| Строевые упражнения: | | Самостоятельное и быстрое построение и перестроение. |
| Общеразвивающие упражнения: | | Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. |
| Основные движения: | | Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесии в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.  Выполнять разнообразные упражнения с мячами. Свободно подниматься и спускаться по гимнастической стенке.  Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. |
| Спортивные упражнения: | Выбивать городки с кона и полукона Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.  Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двух колесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и передвигаться на ней до 10 м. | |

**Картотека основных видов движений и упражнений.**

Самостоятельные перестроения: из шеренги в колонну, две колонны, в два круга, по диагонали, « змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба:**

ходьба обычная;

на носках, на пятках;

на наружных сторонах стоп;

с высоким подниманием колен;

ходьба в колонне по одному, по двое, по трое;

ходьба с заданиями для рук;

ходьба в полуприседе;

с перекатом с пятки на носок;

с закрытыми глазами.

**Упражнения в равновесии:**

ходьба по прямой веревке (8-10 м);

ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 35-40 см, ширина 20 см);

ходьба по гимнастической скамейке (с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями для рук);

с перешагиванием через предметы высотой 20-25 см;

кружение парами, держась за руки;

ходьба с мешком на голове по гимнастической скамейке;

ходьба спиной вперед;

сохранение равновесия, стоя на одной ноге;

**Бег:**

обычный;

на носках;

с высоким подниманием колен;

бег мелким и широким шагом;

бег в колонне по одному, по двое;

бег змейкой, врассыпную, с препятствием;

бег со сменой направления и темпа;

бег в быстром темпе (30 м);

челночный бег (7 м по 3 раза);

непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

**Ползание, лазание:**

через препятствия;

ползание на четвереньках, толкая головой мяч;

ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь руками;

подлезание под дуги, верёвки (высота 40-50 см);

пролезание в обруч разными способами;

лазание по гимнастической стенке (высота2,5 метра) чередующим способом.

**Прыжки:**

на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков в 2-3 подхода) в чередовании с ходьбой;

прыжки с продвижением вперёд на расстояние 3-4 метров;

прыжки через предметы (высота 15-20 см);

на одной ноге на месте;

прыжки на одной ноге с продвижением вперед (4-5 м);

прыжки ноги вместе, ноги врозь;

прыжки одна нога вперёд, другая назад;

запрыгивание на предмет (высота 20 см);

спрыгивание (высота 40 см);

в длину с места(не менее 90 см);

прыжки на скакалке (на двух ногах, с ноги на ногу и т. д.).

**Бросание, метание, ловля:**

бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не меньше 10 раз подряд);

бросание одной рукой 4-6 раз;

бросание мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши;

перебрасывание мяча из руки в руку, друг другу разными способами (снизу, из-за головы, от груди);

отбивание мяча о землю не менее 10 раз подряд на месте и с продвижением вперёд;

метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров);

**Подвижные игры:**

с бегом(«Мышеловка», «Мы, весёлые ребята», «Ловишки», «Карусель», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пробеги тихо»).

с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку»).

с лазанием и ползанием(«Кто скорее добежит до флажка?», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении»).

с метанием, бросанием и ловлей(«Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школа мяча»).

**Спортивные упражнения:**

Катание на санках. С горки по одному и парами. Катание по ровному месту друг друга.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Спортивные игры:**

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3м).

Баскетбол: перебрасывание мяча друг друга 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| **В неделю** | **В год** |
| Физкультурные занятия (в помещении и на прогулке)  Вводная часть (4-5 мин)  Основная часть (13-15 мин)  Заключительная часть (3-5 мин) | 2 + 1 | 72+36 | Разные виды ходьбы, бега; перестроения. Пальчиковая гимнастика, гимнастика для ног и глаз.  Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры.  Бег в медленном темпе, спокойная ходьба, малоподвижная игра, дыхательные упражнения. |

**2.6.1. Перспективно – тематический план работы по ОО «Физическое развитие» для детей 6 – 8лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | 1-2 (тематические) | | 3-4  (тематические) | | 5-6  (игровые) | 7 – 8 (традиционные) |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу 2.Развивать точность движений при переброске мяча. | 1.Упражнять в равномерном беге, беге с ускорением и беге с соблюдением дис­танции . 2.Формировать умение прокатывать обруч. 3.Повторить прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед. | | 1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2.Совершенствовать прока­тывание обручей друг другу. | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов 2.Развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, 3.Закрепить упражнение на лазанье по гимнастической скамейке. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип НОД** | | 1 – 2 (игровые) | | | 3 – 4 (игровые) | |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в чередовании ходьбы и бега. 2.Совершенствовать передачу мяча. 3. Упражнять в ходьбе между пред­метами. | | | 1.Совершенствовать ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля. 2.Упражнения в прыжках и с мячом. | |
| **Октябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 9 -10  (игровые) | 11- 12 (традиционные) | | 13 – 14 (тематические) | 15 – 16  (игровые) |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в беге с преодолением препятствий. 2.Разви­вать ловкость в упражнениях с мячом. | 1.Упражнять в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу. 2.Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки | | 1.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; 2. Упражнять в ведении мяча. 3.Совершенствовать ходьбу по уменьшенной площади опоры. | 1.Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения. 2.Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 5 – 6 (традиционные) | | | 7 – 8 (игровые) | |
| **Задачи** | | 1.Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. 2.Упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. | | | 1.Закреплять навык ходьбы с изменением направления движе­ния, умение действовать по сигналу воспитателя. 2.Развивать точность в упражнениях с мячом. | |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 17 – 18 (тематические) | 19 – 20 (тематические) | | 21 – 22 (традиционные) | 23 – 24  (игровое) |
| **Задачи** | | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. 2.Упражнять в ходь­бе по канату. 3.Упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур. | 1.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения. 2.Упражнять в прыжках через короткую скакалку, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | | 1.Закрепить ведение мяча с продвижением вперед. 2.Упражнять в лазанье под дугу. | 1.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. 2.Совершенствовать игровые упражнения с мячом бегом. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 9 – 10 (игровые) | | | 11- 12 (традиционные) | |
| **Задачи** | | 1. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы. 2.Совершенствовать игровые упражнения с мячом прыжками. | | | 1.Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходь­бы с остановкой по сигналу.  2.Упражнять в бросании, ловле, прокатывании мяча из разных и.п. | |
| **Декабрь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 25 – 26 (тематические) | 27 – 28 (традиционные) | | 29 – 30 (традиционные) | 31 – 32 (традиционные) |
| **Задачи** | | 1**.**Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнени­ем заданий по сигналу воспитателя.  2. Упражнять в продолжитель-ном беге (про­должительность до 1,5 минуты). | 1.Совершенство-вать ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением. 2.Упражнять в подбрасывании малого мяча. 3.Упражнять в ползании на животе. | | 1.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному.  2. Совершенствовать выполнение заданий с мя­чом, упражнений в прыжках, на равновесие. | 1.Закрепить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну  2.Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 13 – 14 (традиционные) | | | 15 – 16 (игровые) | |
| **Задачи** | | 1. Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную.  2. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе в усложненной ситуации. | | | 1.Упражнять в ходьбе между постройками из снега.  2.Раз­учить игровое задание «Точный пас». 3.Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | |
| **Январь** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 33 – 34 (традиционные) | 35 – 36 (традиционные) | | 37 – 38 (тематические) | 39 – 40  (игровые) |
| **Задачи** | | 1.Совершенствать ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 2.Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие. | 1.Совершенство-вать ходьбу с выполнением заданий для рук. 2.Упраж­нять в прыжках в длину с места.  3.Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | | 1.Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры).  2. Развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом.  3.Закрепить лазанье под шнур. | 1.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движе­ния.  2. Упражнять в ползании на четвереньках.  повторить  3.Упражнять детей в разных видах ходьбы и бега. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 17 – 18 (традиционные) | | | 19 – 20 (тематические) | |
| **Задачи** | | 1. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предме­тами; ходьбе и беге врассыпную.  2.Упражнять в ходьбе между снежками. | | | 1.Обучать подъёму на склон на лыжах «лесенкой».  2.Совершенствовать метание снежков на дальность. | |
| **Февраль** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 41 – 42 (традиционные) | | 43 – 44 (тематические) | 45 – 46 (тематические) | 47 – 48  (игровые) |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания.  2.Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. 3.Упраж­ненять в бросании мяча. | | 1.Совершенство-ватьходьбу со сменой темпа движения.  2.Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу).  3.Упражнять в ме­тании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку. | 1**.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.  2. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу).  3. Упражнять в переброске мяча; 4.Закрепить лазанье в обруч. | 1.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание.  2.Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.  3.Закрепить упражнения на равновесие и прыжки. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 21 – 22 (тематические) | | | 23 – 24 (игровые) | |
| **Задачи** | | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  2.Закреплять навыки скольжения на лыжах.  3.Упражнять в метании предмета в цель. | | | 1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет». 2. Упражнять в метании снежков с прыжками. | |
| **Март** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 49 – 50 (тематические) | | 51 – 52  (игровые) | 53 – 54 (сюжетно – игровые) | 55 – 56 (традиционные) |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами. 2.Совершенство-вать ходьбу по повышенной опоре с дополнительным заданием. | | 1.Упражнять в беге в разном темпе и в разных направлениях.  2.Совершенство-вать навыки бросания мяча вверх и ловля его. | 1.Упражнять в беге, прыжках вверх, ч\з скакалку.  2.Совершенство-вать навыки в бросании и ловле мяча. | 1.Разучивать комплекс ору с мешочком.  2.Учить быстро строиться и перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 25 – 26 (игровые) | | | 27 – 28 (игровые) | |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в разных видах ходьбы и бега в среднем темпе.  2. Упражнять в беге на скорость. | | | 1.Упражнять в ходьбе и беге в разном темпе.  2.Совершенствовать навыки метания мяча вдаль одной рукой. | |
| **Апрель** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 57 – 58 (традиционные) | | 59 – 60 (традиционные) | 61 – 62 (традиционные) | 63 – 64 (сюжетно – игровые) |
| **Задачи** | | 1.Разучивать комплекс ритмич.гимн.  2.пражнять в разных видах ходьбы и бега,в равновесии. | | Закреплять навыки в упр.ритмич.гимнастики. | 1.Разучивать комплекс упр.с набивным мячом.  2.Упражняться в ходьбе и беге с преодолением препятствий. | 1.Упражнять в ходьбе,беге с преодолением препятствий,в прыжках в высоту.  2.Совершенствовать навыки в упр-ях с мячом. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 29 – 30 (тематические) | | | 31 – 32 (игровые) | |
| **Задачи** | | 1.Учить во время бега сильнее отталкиваться от опоры.  2.Обучать технике игры в баскетбол. | | | 1.Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу  2.Совершенствовать метание мешочков на дальность. | |
| **Май** | | | | | | |
| **Физическая деятельность в помещении** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 65 – 66 (тематические) | 67 – 68  (игровые) | | 69 – 70 (традиционные) | 71 – 72 (традиционные) |
| **Задачи** | | 1.Упражнять в ходьбе по повышенной опоре  2.Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге.  3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку. | 1.Разучивать комплекс ору с элементами акробатики.  2.Упражнять в ползании на четвереньках, в прыжках в длину с места. | | 1.Разучивать комплекс упр. с гимнастическим роликом.  2.Упражнять в ходьбе разными способами. | 1.Разучить комплекс ору с мячом.  2.Упражнять в разных видах ходьбы, бега, прыжков, в  подбрасывании и ловле мяча. |
| **Физическая деятельность на прогулке** | | | | | | |
| **№ и тип**  **НОД** | | 33 – 34 (тематические) | | | 35 – 36 (традиционные) | |
| **Задачи** | | **1.**Упражнять в продолжительном беге.  2.Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. 3.Упражнять в прыжках через короткую скакалку; | | | 1.Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места.  2.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе  и беге врассыпную. | |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

*1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми,* предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

*2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности,* то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

*3. Формирование игры* как важнейшего фактора развития ребенка.

*4. Создание развивающей образовательной среды,* способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

*5. Сбалансированность репродуктивной* (воспроизводящей готовый образец) *и продуктивной* (производящей субъективно новый продукт) *деятельности,* то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

*6. Участие семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

*7. Профессиональное развитие педагогов,* направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

**3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

При любом уровне материально-технического обеспечения содержание развивающей предметной среды удовлетворяет потребностям актуального и перспективного развития детей.

Организация развивающей предметно-пространственной образовательной среды для детей дошкольного возраста в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элементы предметно- пространственной среды** | **Минимальный уровень** | **Базовый уровень** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оборудование для физического развития. | Индивидуальные предметы для развития движений. | Физкультурное оборудование для групповых занятий. |

Количество и конкретный ассортимент приобретаемого оборудования определяются самостоятельно, исходя из материальных возможностей ДОУ, состава и потребностей детей и запроса родителей.

Развивающий эффект имеют не сами по себе предметы, а та детская деятельность (будь то самостоятельная или организуемая взрослым), в которую они включены. Многолетний опыт показал, что качество развития детей определяется не столько «богатством» развивающей среды, сколько уровнем профессионального и творческого потенциала педагогов.

**3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

ДОУ, реализующее рабочую программу по образовательной области

«Физическое развитие» в МБДОУ – детском саду «Солнышко»

г. Аркадака Саратовской области обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

─ осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

─ использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

─ обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников ДОУ, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

─ эффективно управлять ДОУ, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

ДОУ создаёт материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»

2) выполнение ДОУ требований:

– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

– пожарной безопасности и электробезопасности;

– охране здоровья воспитанников и охране труда работников ДОУ;

ДОУ имеет необходимое для всех видов образовательной деятельности педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование.

**3.4. Планирование образовательной деятельности**

В целях планирования текущей педагогической деятельности и проектирования педагогического процесса в группах составляется гибкий режим дня.

- В течение дня педагоги проводят с детьми артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику (или массаж), комплекс упражнений для глаз.

- Существуют педагогические методы и приемы, обязательные для применения всеми воспитателями в педагогическом процессе:

Игровая мотивация деятельности;

Создание проблемных ситуаций;

Использование метода моделирования;

Осуществление деятельного подхода в обучении;

Проектная деятельность

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения), а также в ходе режимных моментов, в самостоятельной деятельности детей.

**Совместная образовательная деятельность воспитателя, детей в режимных моментах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности в режимных моментах** | **Количество форм образовательной деятельности в неделю** | | | | |
| **Группа раннего возраста** | **Младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная к школе группа** |
| **Игровая деятельность, включая игру с правилами и другие виды игр.** | | | | | |
| Индивидуальные игры  с детьми (включая строительно-конструктивные игры) | ежедневно | ежедневно | ежедневно | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| Досуг здоровья и подвижных игр | 1 раз в  2 недели | 1 раз в  2 недели | 1 раз в  2 недели | 1 раз в  2 недели | 1 раз в 2 недели |
| Подвижные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Самообслуживание и элементарный бытовой труд** | | | | | |
| Самообслуживание | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами) | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Трудовые поручения (общий и совместный труд) | ежедневно | ежедневно | 1 раз в неделю | 1 раз в 2 недели | 1 раз в 2 недели |

**Самостоятельная деятельность детей в режимных моментах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Распределение времени в течение дня** | | | | |
| **Группа раннего возраста** | **Младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная к школе группа** |
| Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема | От 5 до 10 мин | От 10 до 50 мин | От 10 до 50 мин | От 10 до 50 мин | От 10 до 50 мин |
| Самостоятельные игры в 1 - ой половине дня (до НОД) | 15 мин | 20 мин | 15 мин | 15 мин | 15 мин |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | От 30 до 60 мин | От 60 мин до 1ч.30 мин. | От 60 мин до 1ч 30 мин. | От 60 мин до 1ч.40 мин. | От 60 мин до 1 ч. 40 мин |
| Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня | 50 мин | 40 мин | 30 мин | 30 мин | 30 мин |
| Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке | От 50 мин | От 40 мин | От 40 мин | От 40 мин | От 40 мин |
| Игры перед уходом домой | От 15 до 50 мин | От 15 мин до 50 мин | От 15 мин до 50 мин | От 15 мин до 50 мин | От 15 мин до 50 мин |

**3.5. Методические пособия образовательной области «Физическое развитие»**

1. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова — М. : Мозаика-Синтез, 2000. — 256 с.

2. Рунова М.А.,Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.

3. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.:

«Вентана – Граф», 2007.

4. Безруких М.М. Как правильно закаливать ребенка. М.: «Вентана –

Граф», 2007.

5.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании.

М.:ОЛМА-Пресс, 2000.

6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.:

Мозаика-синтез, 2006.

7. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система

работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

8.Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. М.:

Скрипторий 2003, 2012.

9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос,

2004.

10. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном

образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

11. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. М.: Просвещение,

2002.

12. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребѐнка: Пособие

для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение;

РОСМЭН, 2006.

13. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI

века/ авт.-сост. Антонова Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. М.: АРКТИ,

2000.

14. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под

ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.

15. Калмыкова А.С. Здоровый дошкольник от рождения до 8 лет:

Учебное пособие. Р.н/Д.: Феникс, 2008.

16. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей. М.: ТЦ Сфера, 2004.

17. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения

осанки и плоскостопия у дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2010.

18. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ

«Сфера», 2009.

19. Правильное питание дошкольников / Под ред. Н.Муравьевой. СПб.:

Детство-Пресс, 2011.

20. Программа «Здравствуй» М.Л. Лазарев – М.: « Академия здоровья»,

1997.

21. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

– М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.:

Академия здоровья, 1997.

22. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

23. Социальная технология научно-практической школы им.

Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова,

Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).

24. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4–5 лет.

Спб.: Детство-Пресс, 2010.

25. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и

развития ребенка. М.: Аcademia, 2001.

26. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.:

Мозаика-Синтез, 2004.

27. Яковлева Л.В.,. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3–

7 лет. М.: Владос, 2003.

28. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника. М.: Детство-

Пресс, 2011.