

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа им М К Овсянникова с. Исаклы муниципального  
района Иса克林ский Самарской области

**ПРИНЯТА**

На педагогическом совете

Протокол № 1  
От 30.08 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ им.  
М.К. Овсянникова с. Исаклы

Нестерова Е.Н.  
Приказ № 16047-02 от 30.08 2018 г.

**Рабочая программа совместной деятельности педагога с детьми 4-7  
лет (разновозрастная группа) по направлению «Физическое развитие»  
(срок реализации один учебный год)**

Инструктор по физической  
культуре  
СП «Детский сад Аленушка» ГБОУ  
СОШ им. М.К. Овсянникова с.  
Исаклы  
Куличева О.С.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
СП «Детский сад Аленушка» ГБОУ СОШ  
им М. К. Овсянникова с. Исаклы

Башкирова Е.В.  
от 30.08 2018 г.

с. Исаклы, 2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Целевой раздел**

#### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.2. Нормативно- правовые документы для разработки программы**

#### **1.3. Цель и задачи программы**

#### **1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

#### **1.5. Возрастные особенности детей разновозрастной группы**

#### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

### **2. Содержательный раздел**

#### **2.1. Структура организации образовательной области «Физическое развитие»**

#### **2.2. Годовой круг тем в разновозрастной группе**

#### **2.3. Перспективное планирование работы в разновозрастной группе по направлению «Физическое развитие»**

#### **2.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Режим дня в разновозрастной группе**

#### **3.2. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в разновозрастной группе на день**

#### **3.3. Сетка НОД**

#### **3.4. Перечень методических пособий обеспечивающих реализацию образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»**

### **4. Приложение 1**

### **5. Приложение 2**

### **6. Приложение 3**

### **7. Приложение 4**

### **8. Приложение 5**

# **1. Целевой раздел**

## **Пояснительная записка**

Дошкольное образование приобретает все большую социальную значимость. Родители начинают понимать, что дошкольный возраст – это важный период, который будет влиять на последующее становление детской личности. Полноценное образование дошкольников можно получить, прежде всего, в детском саду, где проводится всесторонняя творческая работа по детскому развитию. По мере того как возрастает запрос на дошкольное образование, становятся актуальными вопросы его организации.

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей, своевременное формирование их двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (координация, быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155), на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования СП «Детский сад «Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К.Овсянникова с. Исаклы (Приказ № 175-3 от 15.08. 2015г.)

## **Нормативно- правовые документы для разработки программы:**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Конвенция о правах ребенка ООН;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155)

5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

6. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования СП «Детский сад «Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К.Овсянникова с. Исаклы (Принято педагогическим советом, протокол №1 от 31.08.2014г., Приказ № 175-3 от 15.08. 2014г.)

7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой). М.: Мозаика – Синтез, 2015г

8. Примерная парциальная программа «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2009г

### **Цель рабочей программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

### **Задачи программы:**

- развитие гибкости, равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

-формирование представлений о здоровом образе жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### **Принципы и подходы в организации образовательного процесса:**

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- реализацию принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными предметами и пособиями.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

## **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение

полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Это связано с тем, что окружность грудной клетки, талии, бедер возрастает. К 7-ми годам рост детей в среднем достигает 125 см, вес — 23,5 кг, окружность грудной клетки — 60 см. Вес мозга увеличивается, приближается к завершению общее развитие нервной ткани. Размеры поверхности коры головного мозга к 7-ми годам достигают 80—90% размеров поверхности коры взрослого человека. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения. Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка. Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для

обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности. На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К 7-ми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2—2,5 раза. Однако следует учитывать, что дети значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности ребенка к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

### **Планируемые результаты освоения программы. Целевые ориентиры.**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения

Согласовывает в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров

Проявляет интерес к игровому экспериментированию, к подвижным играм; в играх с готовым содержанием и правилами действуют в точном соответствии с игровой задачей и правилами. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни



Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет

**Список детей разновозрастной общеобразовательной группы  
(Приложение 1)**

## **2. Содержательный раздел**

### **Структура организации 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

#### **Основные цели и задачи**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья

детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Содержание психолого-педагогической работы**

**(от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Подвижные игры.**

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **(от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при

приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Подвижные игры.**

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **(от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **Подвижные игры.**

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,

справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **Перечень основных движений. Подвижных игр и упражнений (от 4 до 5 лет)**

### **Основные движения**

#### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

#### **Упражнения в равновесии.**

Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

#### **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

#### **Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

#### **Прыжки.**

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

#### **Катание, бросание, ловля, метание.**

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

#### **Групповые упражнения с переходами.**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

#### **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки

перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

#### **Статические упражнения.**

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

#### **Спортивные упражнения**

##### **Катание на санках.**

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

##### **Скольжение.**

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

##### **Ходьба на лыжах.**

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

##### **Игры на лыжах.**

«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

##### **Катание на велосипеде.**

Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и

налево.

### **Плавание.**

Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде.

Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

### **Игры на воде.**

«Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

### **Гидроаэробика.**

Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

#### **С бегом.**

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

#### **С прыжками.**

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

#### **С ползанием и лазаньем.**

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

#### **С бросанием и ловлей.**

«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

#### **На ориентировку в пространстве, на внимание.**

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

#### **Народные игры.**

«У медведя во бору» и др.

**(от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

#### **Ходьба**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

#### **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

#### **Бег.**



Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

#### **Ползание и лазанье.**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

#### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

#### **Бросание, ловля, метание.**

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

#### **Групповые упражнения с переходами.**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

#### **Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

### **Статические упражнения.**

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

#### **Катание на санках.**

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

#### **Скольжение.**

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

#### **Ходьба на лыжах.**

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

#### **Игры на лыжах.**

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

### **Катание на велосипеде и самокате.**

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Плавание.**

Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

### **Игры на воде.**

«Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

### **Гидроаэробика.**

Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

#### **С бегом.**

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

#### **С прыжками.**

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

#### **С лазаньем и ползанием.**

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

#### **С метанием.**

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

#### **Эстафеты.**

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

#### **С элементами соревнования.**

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»).

### **Народные игры.**

«Гори, гори ясно!» и др.

(от 6 до 7 лет)

### **Основные движения**

#### **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

#### **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

#### **Бег.**

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

#### **Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

#### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180—190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

### **Бросание, ловля, метание.**

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), метание в движущуюся цель.

### **Групповые упражнения с переходами.**

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

### **Ритмическая гимнастика.**

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить

пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

### **Статические упражнения.**

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

#### **Катание на санках.**

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

#### **Скольжение.**

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

#### **Ходьба на лыжах.**

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

#### **Игры на лыжах.**

«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

### **Катание на коньках.**

Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

### **Игры на коньках**

«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

### **Катание на велосипеде и самокате.**

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

### **Игры на велосипеде.**

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Плавание.**

Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках.

Плывать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

### **Игры на воде.**

«На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

### **Гидроаэробика.**

Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

#### **С бегом.**

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

#### **С прыжками.**

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

#### **С метанием и ловлей.**

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

#### **С ползанием и лазаньем.**

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

#### **Эстафеты.**

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

#### **С элементами соревнования.**

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

#### **Народные игры.**

«Гори, гори ясно!», лапта.

## **Организация занятий**

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре, которое должно доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач особое значение имеет характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети пятого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. Она повышает эмоциональный тонус,



способствует развитию внимания, чувства ритма и т. д. во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может являться прекрасным средством снятия возбуждения и усталости у ребенка.

Предлагаем вводить в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно-проверочного типа (всего 8—10 занятий в год). Основная их цель — выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Ребятам предлагаются следующие контрольные задания: бег на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль удобной рукой, упражнения на гибкость и на сохранение равновесия.

Педагог фиксирует показатели детей в диагностической карте, анализирует их и сопоставляет с нормативами, определяет уровень физической подготовленности ребенка.

В течение учебного года более 50% времени должны занимать игровые и сюжетно-игровые занятия («Встреча с любимыми игрушками», «Мы — физкультурники», «Поездка в магазин» и др.), которые построены на основе подвижных игр разной степени интенсивности. Эти занятия доставляют детям пятого года жизни особое удовольствие, так как ребята выполняют упражнения игрового, имитационного характера, проявляя стремление выражать свои возможности в движениях, отражающих в условной форме окружающий мир.

Должное место при планировании программного материала по развитию моторики в течение учебного года занимают занятия тренировочного типа, направленные на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

Занятия включают разные упражнения в ходьбе, беге, ползании, лазанье, бросании и ловле мяча (разного размера и веса). Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики: вращение кистями рук, сжатие и разжимание резинового кольца, перенос мелких предметов с помощью пальцев ног и т. д. Циклические движения: ходьба, бег, лазанье, ползание — благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц (ходьба по разновысотным бумам, перешагивание через рейки, ходьба с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам и т. д.), что важно для формирования умения владеть телом и поддерживать нужную позу.

Для закрепления двигательных навыков у детей целесообразно воспроизведение различных действий с неоднократным их повторением. При этом педагог должен использовать такие методы, как объяснение, подсказка, указание и помощь.

В процессе занятий по физической культуре важно, чтобы каждый ребенок испытал чувство «мышечной радости», что возможно тогда, когда физическая нагрузка соответствует его функциональным возможностям.

## Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика — это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов. И средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

Утренняя гимнастика направлена на укрепление организма ребенка и создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. Она проводится ежедневно до завтрака в течение 6—8 мин, в теплое время года — на воздухе во время приема детей в детский сад. Гимнастика начинается со спокойной ходьбы в разных построениях: в колонне, парами, врассыпную, со сменой направления движений. Детям предлагаются разные варианты ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, мелкими и широкими шагами. Ходьба постепенно переходит в легкий и непрерывный бег длительностью 1—1,5 мин, затем снова ходьба, во время которой дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений и различных игр (в круг, в звенья, произвольно). Заканчивается комплекс гимнастики спокойной ходьбой с дыхательными упражнениями или малоподвижной игрой.

В содержание утренней гимнастики включаются упражнения, хорошо знакомые детям, предварительно разученные во время занятий по физической культуре. При составлении комплексов гимнастики на весь учебный год следует продумать их вариативность. В средней группе по-прежнему, как и в младшей, преобладает гимнастика игрового характера (*1-й вариант*), которая включает две подвижные игры с разными движениями («Самолеты», «Лошадки», «Зайцы и волк», «Перелет птиц», «Подбрось и поймай», «Попади в цель», «Найди и промолчи», «Кот и птички» и др.). Во время подвижных игр ребята выполняют различные имитационные действия: «птички летают» — дети легко бегут по всему залу, не наталкиваясь друг на друга; «птички клюют зернышки» — дети приседают на корточки, подпрыгивают; «полетели птички в гнезда» — дети быстро бегут и занимают свое место (впрыгивают в обруч).

Наряду с гимнастикой игрового характера должное место в средней группе отводится традиционному комплексу (*2-й вариант*), который выполняется в определенной последовательности и может повторяться 2—3 раза в течение недели и варьироваться несколько раз в году.

## Организация гимнастики после сна

Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в сочетании с контрастными воздушными ваннами после постепенного подъема детей, ее длительность 7—10 мин. Эта форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет его мышечный тонус. Ее обязательно следует проводить при

открытых фрамугах. Дети занимаются в спальне или групповой комнате в одних трусиках и босиком.

В течение года желательно использовать разные варианты гимнастики.

### **Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке**

При планировании этой формы двигательной активности важно учитывать общий распорядок дня. Так, в дни проведения занятий по физической культуре (в зале) советуем включать игры-упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. Детям предлагается одна подвижная игра и одно физическое упражнение. В остальные дни на прогулке проводится одна-две подвижные игры и два физических упражнения (одно — спортивного характера).

Формы организации подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке могут быть разными, так как их проведение зависит от ряда моментов: характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, создания физкультурно-игровой среды, индивидуальных особенностей детей.

Детей пятого года жизни увлекает совместная деятельность лишь в небольших подгруппах, поэтому советуем объединять их в игры по 5—10 человек. С растущими представлениями и знаниями дошкольников об окружающем мире в программу средней группы вводятся подвижные игры с большим разнообразием сюжетов: «Лошадки», «Бездомный заяц», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Перелет птиц» и др.

В начале года педагог берет на себя ведущую роль и играет вместе с детьми, но постепенно он передает ее своим воспитанникам, учитывая при этом их особенности. Малоподвижным, инертным детям предлагаются самые простые роли, с которыми они смогут справиться. Дети этого возраста получают огромное удовольствие от самого процесса игровой деятельности, от выполнения произвольных способов действий, приводящих к достижению определенного результата. Важно обеспечить целесообразную двигательную активность всех играющих детей.

В средней группе предлагаются подвижные игры как с сюжетом, так и без него. Бессюжетные игры направлены на достижение цели, в них вносятся элементы соревнования, что значительно стимулирует активность дошкольников («Догони мяч», «Сбей булаву», «Кто быстрее» и т. д.).

Во время организации подвижных игр и физических упражнений необходимо продумать их сочетания таким образом, чтобы были включены разнообразные движения (с бегом, прыжками, лазаньем, метанием, удерживанием равновесия).

#### **Годовой круг тем в разновозрастной группе**

Месяц	Тема
-------	------

<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя:</b> «День знаний»
	<b>2 неделя:</b> «Осень в огороде»
	<b>3 неделя:</b> «Осень в саду»
	<b>4 неделя:</b> «Осень в лесу»
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя:</b> «Я и моя семья»
	<b>2 неделя:</b> «Я и мое тело»
	<b>3 неделя:</b> «Моя страна – Россия»
	<b>4 неделя:</b> «Мой родной край»
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя:</b> «Посуда»
	<b>2 неделя:</b> «Профессии»
	<b>3 неделя:</b> «В гостях у лесных зверей»
	<b>4 неделя:</b> «Домашние животные»
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя:</b> «Зима, изменения в природе»
	<b>2 неделя:</b> «Я и мое здоровье»
	<b>3 неделя:</b> «В гостях у зимушки-зимы»
	<b>4 неделя:</b> «Зимние праздники»
<b>Январь</b>	<b>1 неделя:</b> «Зимние забавы»
	<b>2 неделя:</b> «Зимующие птицы»
	<b>3 неделя:</b> «Животные Севера»
	<b>4 неделя:</b> «Человек и ПДД»
<b>Февраль</b>	<b>1 неделя:</b> «Транспорт»
	<b>2 неделя:</b> «Масленица»
	<b>3 неделя:</b> «23 февраля – День защитника Отечества»
	<b>4 неделя:</b> «Мебель»
<b>Март</b>	<b>1 неделя:</b> «8 Марта – женский праздник»
	<b>2 неделя:</b> «Весна к нам шагает...»
	<b>3 неделя:</b> «Весна в лесу»

	<b>4 неделя: «Перелетные птицы»</b>
<b>Апрель</b>	<b>1 неделя: «Спорт и здоровье»</b>
	<b>2 неделя: «Космос»</b>
	<b>3 неделя: «Комнатные растения»</b>
	<b>4 неделя: «Обитатели моря»</b>
<b>Май</b>	<b>1 неделя: «9 Мая – День Победы»</b>
	<b>2 неделя: «Насекомые»</b>
	<b>3 неделя: «Цветы»</b>
	<b>4 неделя: «Скоро лето»</b>

### **Перспективное планирование на 2018-2019 уч. год. по физической культуре в средней общеобразовательной группе (Приложение 3)**

#### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы**

Мониторинг – это процесс непрерывного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения.

Системой мониторинга в данной рабочей программе является:

- достижения детьми планируемых результатов освоения программы,
- обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы,
- позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей,
- включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

#### **Мониторинг уровня физического развития детей (Приложение 4)**

**Сводная таблица результатов диагностики физического развития детей 5-7 лет на конец года 2019г**

### 3. Организационный раздел

	2-ая мл.	Средняя	Старшая комп. типа	Старшая комп. типа	Подгото ви- тельная комп. типа	по Д О У
<b>Начало года</b>						
<b>Кол-во детей</b>						
<b>Высо--кий</b>						
<b>Сред-ний</b>						
<b>Низкий</b>						
<b>Конец года</b>						
<b>Кол-во детей</b>						
<b>Высо-кий</b>						
<b>Сред-ний</b>						
<b>Низкий</b>						

#### Режим дня в разновозрастной группе (Холодный период)

Наименование режимных моментов	Временно й интервал	Образовательная деятельность в режимные моменты	Самостоятельная детская деятельность	Взаимодей ствие с родителям и
<b>Мы вам рады!</b> <b>Минутки игры!</b>	7.30-8.10	Индивидуальная работа  рассматривание альбомов, беседа, дидактические игры, обучение приемам игры, предварительная работа для организации НОД	Самостоятельные игры	Беседы, консультац ии
<b>На зарядку становись!</b>	8.10-8.17	Утренняя гимнастика		
<b>Игровая пауза</b>	8.20-8.30		Самостоятельные игры	
<b>Чтение</b>	8.30-8.50	Активное слушание,		

художественной литературы		беседа		
<b>Водичка, водичка, умой мое личико.  Приятного аппетита!</b>	8.50-9.20	Дежурство  КГН: мытье рук  контроль осанки, показ, как правильно пользоваться столовыми приборами	самостоятельная деятельность	
<b>Минутки игры</b>	9.20-9.30		Игры (сюжетные, настольные), продуктивная деятельность	
<b>НОД</b>	9.15-9.35 9.45-10.05	Двигательная разминка		
<b>Игровая пауза</b>	10.20-10.50	Продуктивная деятельность, непосредственно организованные педагогические ситуации, экспериментирование, театрализованные игры и т.д.	Сюжетные и дидактические игры, двигательная активность, игры в центре воды и песка	
<b>Свежий воздух нам полезен</b>	10.30-11.40	Одевание на прогулку (алгоритм, потешки  наблюдения в природе  подвижная игра индивидуальная работа по развитию движений,  дидактическая игра.	Самостоятельные игры	
<b>Водичка, водичка, умой мое личико</b>	11.40-12.10	Дежурство  КГН: мытье рук контроль осанки,	самостоятельная деятельность	

<b>Приятного аппетита!</b>		показ, как правильно пользоваться столовыми приборами		
<b>Подготовка ко сну</b>  <b>Приятных сновидений!</b>	12.10-15.00			
<b>Потягушки</b>	15.00-15.30	Гимнастика после сна	Занятия по интересам	
<b>Приятного аппетита!</b>	15.30-16.00	Дежурство КГН: мытье рук	Самостоятельная деятельность	
<b>НОД</b>	16.00-16.20  (понедельник, среда)			
<b>Конструктивная деятельность</b>	16.00-16.20  (пятница)			
<b>Как интересно все вокруг</b>	16.00-16.30	совместная деятельность (продуктивная, составление коллажей, проектная деятельность, экспериментирование и т.д.)	Игры (сюжетные, настольные), физические упражнения, продуктивная деятельность	
<b>Мы идем гулять</b>	16.30-18.00	Одевание на прогулку наблюдения в природе  подвижная игра индивидуальная работа по развитию движений,	Самостоятельная деятельность	



		дидактическая игра		
<b>Уход детей домой</b>	до 18.00			Беседы, консультации

### **Сетка занятий**

Виды деятельности	Количество занятий в неделю	Время проведения	Итого
Утренняя гимнастика	5	10 мин.	50 мин.
Физкультурные занятия	2	20 мин.	40 мин.
На прогулке	1	20 мин.	20 мин.

### **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в разновозрастной группе на день (Приложение 5)**

#### **Тема недели:**

Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	Взаимодействие с семьей

### **Перечень методических пособий обеспечивающих реализацию образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»**

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования СП «Детский сад «Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К.Овсянникова с. Исаклы (Принято педагогическим советом, протокол №1 от 31.08.2014г., Приказ № 175-3 от 15.08. 2014г.)
2. «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.) М.: Мозаика – Синтез, 2011г.

3. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа детского сада. Л.И. Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011г.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.:Мозаика-Синтез, 2009г.
5. Проектирование основной общеобразовательной программы дошкольного образования образовательного учреждения. Авторы-составители Л.Г. Васильева, И.В. Махалова. - Чебоксары: «Новое Время», 2010г.
6. М.Н. Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». Методическое пособие. Москва, 2007г
7. Махалова И.В., Николаева Е.И. Солнышко сияет, играть нас приглашает. Фольклорные физкультурные занятия и праздники в детском саду: Учебно методическое пособие.- Чебоксары: Новое время, 2006г.
8. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика Синтез, 2008г.
9. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.: Мозаика Синтез, 2005г.
10. М.Н. Щетинин. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». Методическое пособие. Москва, 2007г
11. Громова С.П. Здоровый дошкольник. Калининград, 1997.
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. М.: «ВЛАДОС», 1999.
13. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009г
14. А.Я. Шахомирова "Будь здоров, малыш" Рыбинск 1998г