муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»

Принята на заседании Педагогического совета МБДОУ № 181 протокол № <u>/</u> от <u>01.09.22</u> г. Утверждаю Заведующий МБДОУ № 181 *Melbeelelf* М.В.Овчинникова Прижаз № 53 от *01.09 1011*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 181, корпус 1

по физической культуре в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР

Разработчик программы: Инструктор по физкультуре Королева И.Н.

2011 - 2013 учебный год г. Ростов-на-Дону

1.Целевой раздел

1.1 Нормативное обеспечение

Рабочая программа по физической культуре дошкольников разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 181:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155),
- 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические утверждении санитарных правил требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление Главного государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- 4. Инновационная программа Дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой
- 5. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 181»,
- 6. Адаптированная основная образовательная программа МБДОУ № 181 для детей старше 3-х лет с ТНР, Годовой учебный план НОД.

1.2 Направленность программы: физическое развитие.

1.3. Цель программы:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства; формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

1.4. Задачи программы:

Оздоровительное направление – формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими. физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;

Воспитательное направление — обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и способностей, обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка;

Образовательное направление — формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

1.5. Принципы построения программы

Принцип интеграции. Учет индивидуальных возможностей. Целенаправленность, системность. Становление ценностей здорового образа жизни.

- **1.6. Объём реализации Программы:** Программа рассчитана на 108 академических часов, занятия проводятся 3 раза в неделю (2 занятия в помещении, 1 занятие на воздухе).
- **1.7. Срок освоения:** программа рассчитана на четыре учебных года: младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.
- **1.8.** Специфика образовательной ситуации: возрастные особенности детей дошкольного возраста, специфические особые образовательные возможности здоровья детей с ОВЗ, имеющих тяжелые нарушения речи и сопутствующие отклонения в развитии.

Длительность занятий с детьми младшей группы: 15 минут, средней группы - 20 минут, старшей группы: 25 минут, подготовительной группы: 30 минут.

1.9. Планируемый результат

Знает и понимает важность физической культуры для развития организма человека, формирования привычки к здоровому образу жизни.

Знает, что занятия физической культурой развивают силу, выносливость, гибкость, двигательные навыки и умения, формируют правильную осанку.

Знает влияние природных факторов на развитие здоровья человека

Умеет выполнять правильно все виды движений: прыгать с высоты, в длину, в высоту с разбега, через короткие и длинные скакалки;

Умеет перебрасывать и бросать предметы в цель, метать предметы правой и левой рукой;

Умеет перестраиваться в колоны, шеренги, соблюдать интервалы во время передвижений;

Умеет участвовать в играх с элементами спорта.

Демонстрирует умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений; самостоятельно организовывать подвижные и спортивные игры, интерес к физической культуре и спорту, привычку к здоровому образу жизни, адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Содержательный раздел

2.1. Программные задачи

Младшая группа (от 3 до 4 лет). Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с

каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (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 летей 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.

Старшая группа (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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных Совершенствовать основных лвижений. добиваясь вилах леятельности. технику 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; указанном выполнять **упражнения** ритмично, В воспитателем 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: выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность. творчество, фантазию. Продолжать VЧИТЬ 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).

2.2. Программное содержание

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). **Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на

расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4 6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». **С подлезанием и лазаньем**. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги

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

Средняя группа (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 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 цикличных 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. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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.

Старшая группа (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 вверхназад 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. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. 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.

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.

Подготовительная к школе группа (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 колено, 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 катания на санках поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играхэстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

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.

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.

2.3 Перспективный план занятий

Млалшая группа

	Младшая группа			
Месяц	Тема	Страница	объем	
Сентябрь	Занятие 1	23	2	
	Занятие 2	24	2	
	Занятие 3	25	2	
	Занятие 4	26	2	
			итого 8 ч	
	Занятия на свежем воздухе		4 ч	
Октябрь	Занятие 5	28	2	
	Занятие 6	29	2	
	Занятие 7	30	2	
	Занятие 8	31	2	
			итого 8 ч	
	Занятия на свежем воздухе		4 ч	
Ноябрь	Занятие 9	33	2	
_	Занятие 10	34	2	
	Занятие 11	35	2	
	Занятие 12	37	2	
			итого 8 ч	
	Занятия на свежем воздухе		4 ч	

Декабрь	Занятие 13	38	2
	Занятие 14	40	2
	Занятие 15	41	2
	Занятие 16	42	2
			итого 8 ч
	Занятия на свежем воздухе		4 ч
Январь	Занятие 17	43	2
•	Занятие 18	45	2
	Занятие 19	46	2
	Занятие 20	47	2
			итого 8 ч
	Занятия на свежем воздухе		4 ч
Февраль	Занятие 21	50	2
_	Занятие 22	51	2
	Занятие 23	52	2
	Занятие 24	53	2
			итого 8 ч
	Занятия на свежем воздухе		4 ч
Март	Занятие 25	54	2
	Занятие 26	56	2
	Занятие 27	57	2
	Занятие 28	58	2
			итого 8 ч
	Занятия на свежем воздухе		4 ч
Апрель	Занятие 29	60	2
Тирень	Занятие 30	61	2
	Занятие 31	62	2
	Занятие 32	63	2
			итого 8 ч
	Занятия на свежем воздухе		4 ч
Май	Занятие 33	65	2
112001	Занятие 34	66	2
	Занятие 35	67	2
	Занятие 36	68	2
			итого 8 ч
	Занятия на свежем воздухе		4 ч
			итого 108 ч
Июнь	Занятия на свежем воздухе		
	Занятие 37	69	3
	Занятие 38	70	3
	Занятие 39	71	3
	Занятие 40	72	3
			итого 12 ч
Июль	Занятия на свежем воздухе		
	Занятие 41	73	3
	Занятие 42	74	3
	Занятие 43	75	3
	Занятие 44	76	3
			итого 12 ч
Август	Занятия на свежем воздухе		_
J • ·	Занятие 45	77	3
	1	1	<u> </u>

Занятие 46	77	3
Занятие 47	78	3
Занятие 48	79	3
		итого 12 ч

Средняя группа

Средняя группа			
Месяц	Тема	Страница	объем
Сентябрь	Занятие 1	19	1
_	Занятие 2	20	1
	Занятие 3	21	1
	Занятие 4	21	1
	Занятие 5	23	1
	Занятие 6	23	1
	Занятие 7	24	1
	Занятие 8	26	1
	Занятие 9	26	1
	Занятие 10	26	1
	Занятие 11	28	1
	Занятие 12	29	1
			итого 12 ч
Октябрь	Занятие 13	30	1
	Занятие 14	32	1
	Занятие 15	32	1
	Занятие 16	33	1
	Занятие 17	34	1
	Занятие 18	34	1
	Занятие 19	35	1
	Занятие 20	35	1
	Занятие 21	36	1
	Занятие 22	36	1
	Занятие 23	37	1
	Занятие 24	38	1
			итого 12 ч
Ноябрь	Занятие 25	39	1
	Занятие 26	40	1
	Занятие 27	40	1
	Занятие 28	41	1
	Занятие 29	42	1
	Занятие 30	43	1
	Занятие 31	43	1
	Занятие 32	44	1
	Занятие 33	45	1
	Занятие 34	45	1
	Занятие 35	46	1
	Занятие 36	46	1
			итого 12 ч
Декабрь	Занятие 1	48	1
	Занятие 2	49	1
	Занятие 3	49	1
	Занятие 4	50	1

	Занятие 5	51	1
	Занятие 6	51 52	1
	Занятие 7		
	Занятие 8	54	1
	Занятие 9	54	1
	Занятие 10	54	1
	Занятие 11	56	1
	Занятие 12	56	1
			итого 12 ч
Январь	Занятие 13	57	1
	Занятие 14	58	1
	Занятие 15	59	1
	Занятие 16	59	1
	Занятие 17	60	1
	Занятие 18	60	1
	Занятие 19	61	1
	Занятие 20	62	1
	Занятие 21	62	1
	Занятие 22	63	1
	Занятие 23	64	1
	Занятие 24	64	1
			итого 12 ч
Февраль	Занятие 25	65	1
	Занятие 26	66	1
	Занятие 27	67	1
	Занятие 28	67	1
	Занятие 29	68	1
	Занятие 30	68	1
	Занятие 31	69	1
	Занятие 32	70	1
	Занятие 33	70	1
	Занятие 34	70	1
	Занятие 35	70	1
	Занятие 36	72	1
	Занятие 30	12	итого 12 ч
Мант	Payagyya 1	72	1
Март	Занятие 1	73	1
	Занятие 2		
	Занятие 3	73	1
	Занятие 4	74	1
	Занятие 5	75	1
	Занятие 6	76	1
	Занятие 7	76	1
	Занятие 8	77	1
	Занятие 9	77	1
	Занятие 10	78	1
	Занятие 11	79	1
	Занятие 12	79	1
			итого 12 ч
Апрель	Занятие 13	80	1
	Занятие 14	81	1
	Занятие 15	82	1

	Занятие 16	82	1
	Занятие 17	83	1
	Занятие 18	84	1
	Занятие 19	84	1
	Занятие 20	85	1
	Занятие 21	85	1
	Занятие 22	86	1
	Занятие 23	87	1
	Занятие 24	87	1
	Занятис 24	07	итого 12 ч
Май	Занятие 25	88	1
ман	Занятие 25	89	1
		89	1
	Занятие 27 Занятие 28	89	1
	Занятие 29	90	1
	Занятие 30	90	1
	Занятие 31	91	1
	Занятие 32	92	1
	Занятие 33	92	1
	Занятие 34	92	1
	Занятие 35	93	1
	Занятие 36	93	1
			итого 12 ч
			итого 108 ч
Июнь	Занятие 1	94	2
	Занятие 2	95	1
	Занятие 3	95	2
	Занятие 4	96	1
	Занятие 5	96	2
	Занятие 6	97	1
	Занятие 7	97	2
	Занятие 8	98	1
			итого 12 ч
Июль	Занятие 9	98	2
	Занятие 10	99	1
	Занятие 11	99	2
	Занятие 12	100	1
	Занятие 13	101	2
	Занятие 14	101	1
	Занятие 15	102	2
	Занятие 16	102	1
			итого 12 ч
Август	Занятие 17	103	2
	Занятие 18	103	1
	Занятие 19	104	2
	Занятие 20	104	1
	Занятие 21	104	2
	Занятие 22	105	1
	Занятие 23	105	2
	Занятие 24	106	1
			итого 12 ч

Старшая группа

	Старшая группа		
Месяц	Тема	Страница	объем
Сентябрь	Занятие 1	15	1
•	Занятие 2	17	1
	Занятие 3	17	1
	Занятие 4	19	1
	Занятие 5	20	1
	Занятие 6	20	1
	Занятие 7	21	1
	Занятие 8	23	1
	Занятие 9	24	1
	Занятие 10	24	1
	Занятие 11	26	1
	Занятие 12	26	1
			итого 12 ч
Октябрь	Занятие 13	28	1
	Занятие 14	29	1
	Занятие 15	29	1
	Занятие 16	30	1
	Занятие 17	32	1
	Занятие 18	32	1
	Занятие 19	33	1
	Занятие 20	34	1
	Занятие 21	35	1
	Занятие 22	35	1
	Занятие 23	37	1
	Занятие 24	37	1
			итого 12 ч
Ноябрь	Занятие 25	39	1
	Занятие 26	41	1
	Занятие 27	41	1
	Занятие 28	42	1
	Занятие 29	43	1
	Занятие 30	43	1
	Занятие 31	44	1
	Занятие 32	45	1
	Занятие 33	45	1
	Занятие 34	46	1
	Занятие 35	47	1
	Занятие 36	47	1
			итого 12 ч
Декабрь	Занятие 1	48	1
	Занятие 2	49	1
	Занятие 3	50	1
	Занятие 4	51	1
	Занятие 5	52	1
	Занятие 6	52	1
	Занятие 7	53	1
	Занятие 8	54	1

	Занятие 9	54	1
	Занятие 10	55	1
	Занятие 11	57	1
	Занятие 12	57	1
			итого 12 ч
Январь	Занятие 13	59	1
Jinbapb	Занятие 14	60	1
	Занятие 15	61	1
	Занятие 16	61	1
	Занятие 17	63	1
	Занятие 18	63	1
	Занятие 19	63	1
	Занятие 20	64	1
	Занятие 21	65	1
	Занятие 22	65	1
	Занятие 23	66	1
	Занятие 23	66	1
	Занятис 24	00	итого 12 ч
Формани	Занятие 25	68	итого 12 ч 1
Февраль	Занятие 25	69	1
	Занятие 20	69	1
			1
	Занятие 28	70	
	Занятие 29	71	1
	Занятие 30	71	1
	Занятие 31	71	1
	Занятие 32	72	1
	Занятие 33	73	1
	Занятие 34	73	1
	Занятие 35	74	1
	Занятие 36	75	1
3.5		7.6	итого 12 ч
Март	Занятие 1	76	1
	Занятие 2	77	1
	Занятие 3	78	1
	Занятие 4	79	1
	Занятие 5	80	1
	Занятие 6	80	1
	Занятие 7	81	1
	Занятие 8	82	1
	Занятие 9	83	1
	Занятие 10	83	1
	Занятие 11	84	1
	Занятие 12	85	1
			итого 12 ч
Апрель	Занятие 13	86	1
	Занятие 14	87	1
	Занятие 15	87	1
	Занятие 16	88	1
	Занятие 17	89	1
	Занятие 18	89	1
	Занятие 19	89	1

	Занятие 20	91	1
	Занятие 20	91	1
	Занятие 22	91	1
	Занятие 23	93	1
			1
	Занятие 24	93	итого 12 ч
Max	Payramya 25	94	
Май	Занятие 25		1
	Занятие 26	95	1
	Занятие 27	96	1
	Занятие 28	96	1
	Занятие 29	97	1
	Занятие 30	97	1
	Занятие 31	98	1
	Занятие 32	99	1
	Занятие 33	99	1
	Занятие 34	100	1
	Занятие 35	101	1
	Занятие 36	101	1
			итого 12 ч
			итого 108 ч
Июнь	Занятие 1	102	1
	Занятие 2	104	1
	Занятие 3	104	1
	Занятие 4	104	1
	Занятие 5	106	1
	Занятие 6	106	1
	Занятие 7	106	1
	Занятие 8	107	1
	Занятие 9	108	1
	Занятие 10	108	1
	Занятие 11	109	1
	Занятие 12	110	1
			итого 12 ч
Июль	Занятие 13	110	1
	Занятие 14	111	1
	Занятие 15	111	1
	Занятие 16	113	1
	Занятие 17	114	1
	Занятие 18	114	1
	Занятие 19	114	1
	Занятие 20	115	1
	Занятие 21	116	1
	Занятие 22	116	1
	Занятие 23	117	1
	Занятие 24	117	1
			итого 12 ч
Август	Занятие 25	118	1
j v i	Занятие 26	118	1
	Занятие 27	119	1
	Занятие 28	119	1
	Julin 1110 20	117	

Занятие 30	120	1
Занятие 31	121	1
Занятие 32	121	1
Занятие 33	122	1
Занятие 34	122	1
Занятие 35	123	1
Занятие 36	123	1
		итого 12 ч

Подготовительная группа

	Подготовительная группа		
Месяц	Тема	Страница	объем
Сентябрь	Занятие 1	9	1
-	Занятие 2	10	1
	Занятие 3	11	1
	Занятие 4	11	1
	Занятие 5	13	1
	Занятие 6	14	1
	Занятие 7	15	1
	Занятие 8	16	1
	Занятие 9	16	1
	Занятие 10	16	1
	Занятие 11	18	1
	Занятие 12	18	1
			итого 12 ч
Октябрь	Занятие 13	20	1
•	Занятие 14	21	1
	Занятие 15	22	1
	Занятие 16	22	1
	Занятие 17	23	1
	Занятие 18	24	1
	Занятие 19	24	1
	Занятие 20	26	1
	Занятие 21	26	1
	Занятие 22	27	1
	Занятие 23	28	1
	Занятие 24	28	1
			итого 12 ч
Ноябрь	Занятие 25	29	1
•	Занятие 26	32	1
	Занятие 27	32	1
	Занятие 28	32	1
	Занятие 29	34	1
	Занятие 30	34	1
	Занятие 31	34	1
	Занятие 32	36	1
	Занятие 33	36	1
	Занятие 34	37	1
	Занятие 35	38	1
	Занятие 36	39	1
			итого 12 ч

Декабрь	Занятие 1	40	1
декаорь	Занятие 2	41	1
	Занятие 3	41	1
	Занятие 4	42	1
	Занятие 5	43	1
	Занятие 5	43	1
	Занятие 7	45	1
	Занятие 8	46	1
		46	1
	Занятие 9 Занятие 10	47	1
			1
	Занятие 11	48	1
	Занятие 12	48	
(Iven any	Занятие 13	49	итого 12 ч 1
Январь		51	1
	Занятие 14		
	Занятие 15	51	1
	Занятие 16	52	1
	Занятие 17	53	1
	Занятие 18	54	1
	Занятие 19	54	1
	Занятие 20	56	1
	Занятие 21	56	1
	Занятие 22	57	1
	Занятие 23	58	1
	Занятие 24	58	1
			итого 12 ч
Февраль	Занятие 25	59	1
	Занятие 26	60	1
	Занятие 27	60	1
	Занятие 28	61	1
	Занятие 29	62	1
	Занятие 30	62	1
	Занятие 31	63	1
	Занятие 32	64	1
	Занятие 33	64	1
	Занятие 34	65	1
	Занятие 35	66	1
	Занятие 36	66	1
			итого 12 ч
Март	Занятие 1	72	1
	Занятие 2	73	1
	Занятие 3	73	1
	Занятие 4	74	1
	Занятие 5	75	1
	Занятие б	75	1
	Занятие 7	76	1
	Занятие 8	78	1
	Занятие 9	78	1
	Занятие 10	79	1
	Занятие 11	80	1
	Занятие 12	80	1

			итого 12 ч
Апрель	Занятие 13	81	1
	Занятие 14	82	1
	Занятие 15	82	1
	Занятие 16	83	1
	Занятие 17	84	1
	Занятие 18	84	1
	Занятие 19	84	1
	Занятие 20	86	1
	Занятие 21	86	1
	Занятие 22	87	1
	Занятие 23	88	1
	Занятие 24	88	1
			итого 12 ч
Май	Занятие 25	88	1
	Занятие 26	89	1
	Занятие 27	90	1
	Занятие 28	90	1
	Занятие 29	91	1
	Занятие 30	92	1
	Занятие 31	92	1
	Занятие 32	93	1
	Занятие 33	93	1
	Занятие 34	95	1
	Занятие 35	96	1
	Занятие 36	96	1
			итого 12 ч
			итого 108 ч

Лето: июнь, июль, август

Проведение подвижных игр и спортивных упражнений на воздухе Младшая группа

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

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

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

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

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Средняя группа

Спортивные упражнения

<u>Катание на велосипеде</u>. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

«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.

Старшая группа

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

<u>Городки</u>. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

<u>Элементы баскетбола</u>. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

<u>Бадминтон</u>. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

<u>Элементы футбола</u>. 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.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа

Спортивные упражнения

<u>Катание на велосипеде и самокате</u>. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

<u>Игры на велосипеде</u>. «Достань предмет», «Правила дорожного движения»

Спортивные игры

<u>Городки</u>. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона принаименьшемколичестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

<u>Элементы футбола</u>. 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.

<u>Бадминтон</u>. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

<u>С бегом</u>. «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».

<u>С прыжками</u>. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

<u>С метанием и ловлей</u>. «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».

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

<u>Народные игры</u>. «Гори, гори ясно», лапта.

План спортивных праздников и физкультурных развлечений

$N_{\underline{0}}$	месяц	название	участники
	сентябрь	Физкультурный праздник «Неболейка».	средняя, старшая гр.
		Физкультурное развлечение «Я примерный пешеход».	подготовительные гр.
		Спортивное развлечение для малышей	младшая гр.
		«Визгкультура».	
	октябрь	Спортивный досуг «Мы сильные и дружные».	подготовительные гр.
		Физкультурное развлечение «Осенний марафон».	средняя, старшая гр
		Физкультурный праздник для малышей «Убегай-ка».	младшая гр.
	ноябрь	Спортивные эстафеты «Весёлые физкультуринки»	средняя, старшая гр.

	Физкультурный праздник «Подружились мы с мячом».	полготорительные га
		подготовительные гр.
	Спортивный досуг «Фестиваль подвижных игр».	младшая гр.
декабрь	Физкультурный досуг «Зимние виды спорта»	подготовительные гр.
	Спортивное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч».	средняя, старшая гр.
	Развлечение для малышей «В гости к Снеговику».	младшая гр.
январь Игры-эстафеты «Зимние соревнования».		подготовительные гр.
	Физкультурный досуг «Дед Мороз и дети».	средняя, старшая гр.
	Прыг-скок, прыг-скок -прыгать весело, дружок!	младшая гр.
февраль	Физкультурный праздник «23 Февраля».	средняя, старшая гр.
	Спортивное развлечение «Папа и я -спортивная семья»	подготовительные гр.
	Физкультурный праздник для малышей «Мы, как	младшая гр.
	папа».	
март	Физкультурное развлечение «Мамин праздник!»	подготовительные гр.
	Спортивный досуг «Папа, мама, я -спортивная семья»	средняя, старшая гр.
	Развлечение для малышей «Мамино солнышко».	младшая гр.
апрель	Спортивное развлечение «Полёт на Луну».	средняя, старшая гр.
	Физкультурный досуг «Путешествие по городу	подготовительные гр.
	здоровья».	
	Игры-забавы «В гостях у сказки».	младшая гр.
май	Спортивное развлечение «С физкультурой мы дружны	средняя, старшая гр.
	– нам болезни не страшны».	
	Спортивный досуг «Спортландия».	подготовительные гр.
	Развлечение для малышей «Светит Солнышко в	младшая гр.
	окошко!»	
	L	

2.4. Формы организации детской деятельности

Утренняя зарядка. Занятия по физической культуре (тематические, контрольнодиагностические – в начале и конце учебного года). Совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей. Физминутки, физпаузы. Гимнастика пробуждения после дневного сна.

2.5. Формы работы с детьми

Игры (подвижные, малоподвижные, с движениями и т.п.). Спортивные игры и упражнения. Спортивные праздники и досуги. Различные виды гимнастик. Тренинги. Мастер-классы. Спортивные флешмобы. Беседы, видеопросмотры, видеозарядки. Художественная литература.

2.6. Работа с семьями воспитанников. Социальное партнерство. Участие в конкурсном движении

Для достижения программных задач по физическому развитию дошкольников, воспитанию привычек здорового образа жизни работа строится в тесной взаимосвязи с семьями воспитанников, основанная на принципах партнерства и единства требований педагогов и родителей.

На базе МБДОУ организуются совместные спортивные праздники, развлечения, досуги с привлечением родителей.

МБДОУ сотрудничает с районными и городскими организациями физкультуры и спорта, команды МБДОУ участвуют в спортивных соревнованиях и праздниках, проектах физкультурно-оздоровительной направленности.

Ежегодно воспитанники от 6 лет принимают участие во Всероссийском спортивном комплексе ГТО, сдают возрастные нормативы и награждаются бронзовыми, серебряными, золотыми знаками отличия.

2.7. Педагогическая диагностика результативности

Критерии освоения образовательной области «Физическая культура»

Уровень овладения Программой определяется в ходе проведения диагностических занятий (1 раз в квартал, а также в начале и в конце учебного года) по программе «От рождения до школы».

Младшая группа

1.Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам:

oon	овижении, соответствующии возристно-ноловым пормитивим.			
№	Наименование показателя	Пол	4 года	
1	Бег на 30 м со старта(с)	Мал.	9,6-9,0	
		Дев.	9,8-9,2	
2	Прыжок в длину с места (см)	Мал.	70-80	
		Дев.	70-83	
3	Бросок теннисного мяча в даль (м)	Мал	3-5	
		Дев.	3-5	
4	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во	Мал.	3-5	
	pa3)	Дев.	4-8	
5	Гибкость (наклон вперёд из положения	Мал.	2-3	
	сидя) (см)	Дев.	3-5	
6	Статическое равновесие с открытыми	Мал.	5-7	
	глазами (с)	Дев.	5-10	

- 2 балла результаты ребёнка уладываются в нормативы или выше.
- 1 балл по 1-4 показателям результаты ниже нормативов.
- 0 баллов почти по всем показателям (5-6) результаты ниже нормативов.

2.Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности

- 2 балла ребёнок охотно занимается на занятиях по физкультуре, радуется новым или знакомым упражнениям.
- 1 балл ребёнок выполняет упражнения, но спокойно, не выражая особых эмоций.
- 0 баллов ребёнок выражает недовольство занятиями, неохотно выполняет упражнения.
- 3.Умеет ходить или бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде
- 2 балла правильно и чётко выполняет задания.
- 1 балл задание выполняет правильно, но с некоторыми ошибками, которые старается тут же исправить.
- 0 баллов с трудом перестраивается при смене направления движения по команде.
- 4.Умеет прыгать в длину с места не менее 40 см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках
- 2 балла правильно выполняет задание.

- 1 балл отталкивается одной ногой или слабо.
- 0 баллов не справляется с заданием.
- 5. Умеет катать мяч с расстояния 1,5 м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол
- 2 балла выполняет правильно все задания.
- 1 балл выполняет задания, но с некоторыми недочётами.
- 0 баллов не может правильно придать мячу нужное направление, правильно кинуть мяч.
- 6. Подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его
- 2 балла выполняет упражнение правильно.
- 1 балл ловит мяч только один раз.
- 0 баллов не может поймать мяч.

Средняя группа

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно - половым нормативам:

oono	овижении, соответствующии возристно - половым пормитивим.			
№	Наименование показателя	пол	5лет	
1	Бег на 30 м со старта(с)	мал.	8,5-8,0	
		дев.	8,7-8,1	
2	Прыжок в длину с места (см)	мал.	77-93	
		дев.	72-87	
3	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	мал.	1-3	
		дев.	2-5	
4	Подбрасывание и ловля мяча (кол-	мал.	5-8	
	во раз)	дев.	5-8	
5	Статическое равновесие с	мал.	10-19	
	открытыми глазами (с)	дев.	13-18	
6.	Гибкость (наклон вперед из	мал.	10-20	
	положения сидя) (см)	дев.	14-18	

- 2 балла результаты ребенка укладываются в нормативы или выше.
- 1 балл по 1-4 показателям результаты ниже нормативов.
- 0 баллов почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
- 2. Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения
- 2 балла ребенок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения.
- 1 балл ребенок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует , физические упражнения выполняет , но без особого интереса.
- 0 баллов ребенок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.
- 3. Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку
- 2 балла движения не скованны, осанка правильная.
- 1 балл присутствует некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.
- 0 баллов движения неритмичны, неоргонизованны, ребенок явно сутулится.
- 4. Умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, принимая правильное исходное положение, мягко приземляться
- 2 балла правильно и хорошо выполняет задания.
- 1 балл выполняет задания, но с некоторыми недочетами.

- 0 баллов не может выполнить задание (не может лазить, не пропуская реек, не может прыгнуть по правилу).
- 5. Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м, принимать правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз
- 2 балла правильно и хорошо выполняет задания
- 1 балл выполняет задания, но с некоторыми недочетами
- 0 баллов не укладывается в норматив.

Старшая группа

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

	Abimenini, edolbelelbylomini bospacino nonobbini nobinalibawa				
No	Наименование показателя	пол	6 лет		
1.	Бег на 30 м со старта (с)	мал.	8,2-7,5		
		дев.	8,3-7.6		
2.	Прыжок в длину с места (см)	мал.	90-105		
		дев.	85-102		
3.	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	мал.	3-5		
		дев.	3-10		
4.	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	мал.	6-10		
		дев.	6-9		
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	мал.	15-25		
		дев.	20-30		
6.	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	мал.	20-40		
		дев.	20-47		
7.	Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	мал.	4-7		
		дев.	7-10		

- 2 балла результаты ребенка укладываются в нормативы или выше.
- 1 балл по 1-4 показателям результаты ниже нормативов.
- 0 баллов почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

2.Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования

- 2 балла ребенок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.
- 1 балл ребенок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно не выражая особых эмоций ни при выигрыше, ни при проигрыше.
- 0 баллов ребенок не выражает желание участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.
- 3. Умеет ходить и бегать легко, легко, ритмично, сохраняя правильную осанку
- 2 балла движения не скованны, осанка правильная.
- 1 балл присутствует некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.
- 0 баллов движения неритмичны, неорганизованны, ребенок явно сутулится.
- 4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см
- 2 балла правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.
- 1 балл в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам.
- 0 баллов не укладывается в норматив.

- 5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м, отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
- 2 балла правильно и хорошо выполняет задания.
- 1 балл выполняет задания но с некоторыми недочетами.
- 0 баллов не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.
- 6. Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол
- 2 балла в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.
- 1 балл не очень четко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.
- 0 баллов не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.
- 7. Самостоятельно организует спортивные игры, придумывая разные варианты Воспитатель наблюдает на прогулках и на занятиях по физкультуре за свободными играми детей.
- 2 балла в свободное время предлагает другим детям поиграть в знакомые подвижные игры, может придумывать варианты знакомых игр.
- 1 балл охотно участвует в подвижных играх, но самостоятельно обычно их не организовывает.
- 0 баллов не любит участвовать в подвижных играх или мешает играющим.

Подготовительная группа

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно – половым нормативам.

№	Наименование показателя	пол	6 лет
1	Бег на 30 м со старта (с)	мал.	8,2-7,5
		дев	8,3-7,6
2	Прыжок в длину с места (см)	мал.	90 -105
		дев.	85 -102
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	мал.	3 - 5
		дев.	3 - 10
4	Бросок теннисного мяча вдаль (м)	мал.	6 – 10
		дев	6 - 9
5	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	мал	15 - 25
		дев	20 - 30
6	Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	мал	20 - 40
		дев	20 - 47
7	Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	мал	4 - 7
		дев	7 - 10

- 2 балла результаты ребенка укладываются в нормативы или выше.
- 1 балл по 1 4 показателям результаты ниже нормативов
- 0 баллов почти по всем (5 -6) показателям результаты ниже нормативов.
- 2. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега -150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- 2 балла правильно выполняет задания, укладываясь в нормативы или превышая.
- 1 балл в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое несоответствие нормативам.

0 баллов – не укладывается в нормативы.

3. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10 м, владеть «школой мяча».

- 2 балла правильно и хорошо выполняет задания.
- 1 балл выполняет задания, но с некоторыми недочетами.
- 0 баллов не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.
- 4. Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.
- 2 балла в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.
- 1 балл не очень четко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.
- 0 баллов не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

3. Организационный раздел

3.1. Кадровые условия

Образовательную и воспитательную деятельность по физической культуре осуществляют педагоги групп и инструктор по физической культуре. Весь кадровый состав имеет профессиональное образование (высшее или средне-специальное педагогическое). Все педагоги проходят повышение квалификации в соответствии с законодательством по индивидуальному плану.

3.2. Материально-технические условия

Занятия по физкультуре проводятся на полифункциональной основе в музыкальном зале, оборудованном детской мебелью и спортивным инвентарем.

Специальным образом созданная предметно-пространственная среда, стимулирующая физическую активность:

- в групповых помещениях: спортивные и игровые уголки, игровые комплексы, спортивное оборудование и атрибуты, игрушки, тренажеры.
- на воздухе: прогулочный участок детского сада, крытая веранда, зона с физкультурной разметкой, игровой выносной материал, атрибуты для физической активности.

3.3. Методическое обеспечение

- 1.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа (3-4 года)
- 2. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа (4-5 лет)
- 3. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа (5-6 лет)
- 4. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
- 5. С.Ю.Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет»
- 7. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений (3-7 лет)
- 8.Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» (2-7 лет).