

678954, Республика Саха (Якутия), г. Томмот, ул. Набережная, 9.
ИНН/КПП 1402013234/140201001 тел.8(41145) 4-18-17, Факс 8(41145)4-18-17,
e-mail rodnichok.tommot@mail.ru, сайт: <http://mbdoyrodnichok.ucoz.ru/>

Принято на заседании пед.совета
Протокол № 1 от
« 13 » 09 2021 г.

Утверждено:
Заведующая Павлова М.М. Павлова М.М.
« _____ » _____ 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
инструктор по физической культуре

Ошкина Вера Александровна

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога
Основанием для разработки служит – устав МБДОУ «ЦРР-д/с «Родничок», Основная образовательная программа дошкольного образования «Воспитание и обучение в детском саду от рождения до школы» Н.Е.Веракса, М.А. Васильева, Т.С. Комарова, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, изменения в СанПин.

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, которая составляет 60% учебной нагрузки. Дополнительная программа «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошиной является дополнением к комплексной общеобразовательной «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С Комаровой и составляет не более 40 % от общей учебной нагрузки.

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с ФГОС, основной образовательной программы дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Законом Российской Федерации «Об образовании».

В Рабочей программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. Воспитание и обучение производится на русском языке.

В данной рабочей программе представлена модель НОД, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-май).

В соответствии с базовой программой, составляющей 60% учебной нагрузки, педагог может варьировать место непосредственно образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов занятий в зависимости от поставленных целей, задач развития и воспитания, их место в образовательном процессе; сокращать количество регламентированных занятий. Заменяя их другими формами обучения.

Вариативная часть учебного плана соответствует предельно допустимой нагрузке и требованиям государственного стандарта.

Группа	Вариативная часть «40%»
II младшая гр. «Яблонька»	Как часть НОД - ОВД
Средняя гр. «Подсолнушки»	Как часть НОД - ОВД
Старшие гр. «Русалочка» и «Умка»	Как часть НОД – ОВД, кружок «Играйте на здоровье»
Подготовительная гр. «Знайки»	Как часть НОД – ОВД, кружок «Играйте на здоровье»

Обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования осуществляется:

Цель основной образовательной программы ДОУ

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Задачи физического развития

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Перечень программ и технологий, соответствующих ФГОС:

1. Программа «Воспитание и обучение в детском саду от рождения до школы»
Н.Е.Веракса, М.А. Васильева, Т.С. Комарова, Мозаика – Синтез Москва – 2017 г.
2. «Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет
«Играйте на здоровье!»
Л.Н. Волошина, Москва, Электронно-образовательный ресурс, 2017 г.
3. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»
Л.И. Пензулаева, Мозаика – Синтез Москва – 2017 г.
4. «Физкультурные занятия в детском саду» (II младшая группа)
Л.И. Пензулаева, Мозаика – Синтез Москва – 2014 г.
5. «Физкультурные занятия в детском саду» (средняя группа)
Л.И. Пензулаева, Мозаика – Синтез Москва – 2014 г.
6. «Физкультурные занятия в детском саду» (старшая группа)
Л.И. Пензулаева, Мозаика – Синтез Москва – 2014 г.
7. «Физкультурные занятия в детском саду» (подготовительная группа)
Л.И. Пензулаева, Мозаика – Синтез Москва – 2014 г.
8. «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»
Э.Я. Степанкова, Мозаика – Синтез – 2017 г.
9. «Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3 – 7 лет»
М.М. Борисова, Мозаика – Синтез – 2014 г.
10. Подписка на ежемесячное издание журнала «Инструктор по физической культуре, издательство
«ТЦ Сфера»

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекуты, кувырки, упражнения на равновесие);
3. Спортивные игры (городки, баскетбол);
4. Лыжная подготовка (катание с горы и на санках, зимние забавы).

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий 1 раз в неделю на улице.

Структура НОД

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ.оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Режим работы детского сада

Детский сад работает 5 дней в неделю с 07.30 до 18.00.

Комплектование групп по физической культуре

на 2021 - 2022 уч.год.

№	возраст	Количество групп	Количество детей в группе	Группы здоровья				50% Нагрузки
				Д1	Д2	Д3	Д4	
1	3-4	2 мл.гр. № 9 «Яблонька»	12	9	3	---	---	---
2	4-5	Ср.гр.№8 «Подсолнушки»	14	6	8	---	---	---
3	5-6	Ст.гр. № 10 «Русалочка»	16	7	8	1	---	1
4	5-6	Ст.гр. № 12 «Умка»	17	8	9	---	---	---
6	6-7	Подг.гр. № 11 «Знайки»	24	11	12	1	---	1

Режим работы инструктора по физической культуре на 1 ставку – 30 часов в неделю

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Дозированная ходьба (если нет ФИЗО или МУЗО)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурная НОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальная НОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

График утренней гимнастики на 2021 – 2022 учебный год
(проводится инструктором по физкультуре со старшей и подготовительной группами)

Группы	Старшая группа «Русалочка»	Старшая группа «Умка»	Подготовительная «Знайки»
Дни недели			
Понед.	8.20-8.30	8.30-8.40	8.40-8.50
Вторник	8.20-8.30	8.30-8.40	8.40-8.50
Среда	8.20-8.30	8.30-8.40	8.40-8.50
Четверг	8.20-8.30	8.30-8.40	8.40-8.50
Пятница	8.20-8.30	8.30-8.40	8.40-8.50

**Сетка непосредственно-образовательной деятельности
по физической культуре
на 2021 – 2022 учебный год**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
II мл. гр. № 9 «Яблонька»	9.10 – 9.25	—	—	9.10 – 9.25	—
Средняя гр. № 8 «Подсолнушки»	9.40 – 10.00	—	9.10 – 9.30	Ф/к на прогулке	—
Старшая гр. № 10 «Русалочка»	—	9.10 – 9.35	Ф/к на прогулке	—	9.45 – 10.10
Старшая гр. № 12 «Умка»	Ф/к на прогулке	9.45 – 10.10	—	9.45 – 10.10	—
Подгот. гр. № 11 «Знайки»	10.10 – 10.40	Ф/к на прогулке	—	10.30 – 11.00	—

**Интеграция данной образовательной области «Физическая культура»
с образовательными областями**

Образовательная область	Задачи
«СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»	Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе».
«ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»	Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира».
«РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»	Включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте».
«ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)».
«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.)».

**Режим дня на холодный период (зима)
на 2020 – 2021 учебный год**

Режимные моменты	I мл. группа «Карапуз», «Гномики»	II мл. группа «Яблонька»	Средняя группа «Подсолнушки»	Старшие группы «Русалочка», «Умка»	Подгот. группа «Знайки»
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность детей (игры)	7 ³⁰ – 8 ¹⁰	7 ³⁰ - 8 ²⁰	7 ³⁰ – 8 ³⁰	7 ³⁰ – 8 ³⁰	7 ³⁰ – 8 ⁴⁰
Утренняя гимнастика	8 ¹⁰ – 8 ²⁰	8 ²⁰ - 8 ³⁰	8 ³⁰ – 8 ⁴⁰	8 ³⁰ – 8 ⁴⁰	8 ⁴⁰ – 8 ⁵⁰
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8 ²⁰ – 9 ¹⁰	8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ - 9 ⁰⁰	8 ⁵⁰ - 9 ⁰⁰
Игры, подготовка к НОД	9 ¹⁰ – 9 ²⁰	9 - 9 ¹⁰	9 - 9 ¹⁰	9 - 9 ¹⁰	9 - 9 ¹⁰
НОД (по сетке)	9 ²⁰ - 10 ⁰⁰	9 ¹⁰ - 10 ⁰⁰	9 ¹⁰ - 10 ³⁰	9 ¹⁰ - 11 ⁰⁰	9 ¹⁰ - 11 ⁰⁰
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 - 11 ⁴⁰ (1ч 40 мин)	10 - 11 ⁴⁰ (1ч 40 мин)	10 ²⁰ – 12 ¹⁰ (1ч 50 мин)	11 ¹⁰ – 12 ²⁰ (1ч 10 мин)	11 – 12 ²⁰ (1ч 20 мин)
Возвращение с прогулки	11 ⁴⁰ - 12 ⁰⁰	11 ⁴⁰ - 12 ⁰⁵	12 ¹⁰ – 12 ²⁰	12 ²⁰ – 12 ³⁰	12 ²⁰ – 12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ – 12 ⁴⁰	12 ⁰⁵ - 12 ⁵⁵	12 ²⁰ – 13 ⁰⁵	12 ³⁰ – 13 ⁰⁵	12 ³⁰ – 13 ¹⁰
Подготовка ко сну, сон	12 ⁴⁰ – 15 ⁰⁰	12 ⁵⁵ - 15 ²⁰	13 ⁰⁵ – 15 ¹⁵	13 ⁰⁵ – 15 ¹⁰	13 ¹⁰ – 15 ¹⁰
Постепенный подъем, Закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15 ⁰⁰ - 15 ³⁰	15 ²⁰ - 16	15 ¹⁵ - 16	15 ¹⁰ - 16	15 ¹⁰ - 16
Полдник	15 ⁵⁰ – 16 ¹⁰	16 - 16 ²⁵	16 - 16 ²⁵	16 - 16 ²⁵	16 – 16 ¹⁵
Чтение художественной литературы	НОД по сетке 16 ¹⁰ - 16 ²⁰	16 ²⁵ - 16 ⁴⁰ (15 мин)	16 ²⁵ - 16 ⁴⁰ (15 мин)	16 ²⁵ - 16 ⁴⁵ (20 мин)	16 ¹⁵ - 16 ⁴⁰ (25 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	16 ¹⁰ - 18	16 ⁴⁰ - 18	16 ⁴⁰ - 18	16 ⁴⁵ - 18	16 ⁴⁰ - 18

**Режим дня на летний период (лето)
на 2019 – 2020 учебный год**

Режимные моменты	I мл. группа «Карапуз», «Гномики»	II мл. группа «Яблонька»	Средняя группа «Подсолнушки»	Старшие группы «Русалочка», «Умка»	Подгот. группа «Знайки»
Прием детей, игры	7 ³⁰ - 8 ¹⁰	7 ³⁰ - 8 ²⁰	7 ³⁰ - 8 ³⁰	7 ³⁰ - 8 ³⁰	7 ³⁰ - 8 ⁴⁰
Гимнастика	8 ¹⁰ - 8 ²⁰	8 ²⁰ - 8 ³⁰	8 ³⁰ - 8 ⁴⁰	8 ³⁰ - 8 ⁴⁰	8 ⁴⁰ - 8 ⁵⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ - 9 ¹⁰	8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ - 9	8 ⁴⁰ - 9	8 ⁵⁰ - 9 ¹⁰
Игры, подготовка к прогулке, НОД и выход на прогулку	9 ¹⁰ - 9 ³⁰	9 ¹⁰ - 9 ⁴⁰	9 - 9 ³⁰	9 - 9 ³⁰	9 ¹⁰ - 9 ³⁰
НОД (на участке)	9 ³⁰ - 9 ⁴⁰	9 ⁴⁰ - 9 ⁵⁵	9 ³⁰ - 9 ⁵⁰	9 ³⁰ - 9 ⁵⁵	9 ³⁰ - 10
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры.	9 ⁴⁰ - 11 ¹⁵	9 ⁵⁵ - 11 ³⁰	9 ⁵⁰ - 11 ⁴⁵	9 ⁵⁵ - 12 ¹⁵	10 - 12 ²⁰
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11 ¹⁵ - 11 ⁴⁵	11 ³⁰ - 12	11 ⁴⁵ - 12 ¹⁵	12 ¹⁵ - 12 ²⁵	12 ²⁰ - 12 ³⁰
Обед	11 ⁴⁵ - 12 ¹⁵	12 - 12 ³⁰	12 ¹⁵ - 12 ⁵⁰	12 ²⁵ - 12 ⁵⁵	12 ³⁰ - 13
Подготовка ко сну, сон	12 ¹⁵ – 15 ⁰⁵	12 ³⁰ - 15 ¹⁵	12 ⁵⁰ - 15 ²⁵	12 ⁵⁵ - 15 ³⁰	13 - 15 ³⁰
Подъем, гимнастика, игры	15 ⁰⁵ - 15 ³⁰	15 ¹⁵ - 15 ⁵⁰	15 ²⁵ - 16	15 ³⁰ - 16	15 ³⁰ - 16
Подготовка к полднику, полдник	15 ³⁰ – 16	15 ⁵⁰ - 16 ³⁰	16 – 16 ²⁰	16 - 16 ²⁰	16 - 16 ²⁰
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16 - 18	16 ²⁰ - 18	16 ²⁰ - 18	16 ²⁰ - 18	16 ²⁰ - 18

**Режим дня на холодный период (зима)
на 2021 – 2022 учебный год**

Режимные моменты	I мл. группа «Карапуз»	II мл. группа «Яблонька»	Средняя группа «Подсолнушки»	Старшие группы «Русалочка», «Умка»	Подгот. группа «Знайки»
Прием, осмотр, самостоятельная деятельность детей (игры)	7 ³⁰ – 8 ¹⁰	7 ⁴⁰ – 8 ²⁰	7 ⁴⁰ – 8 ³⁰	7 ³⁰ – 8 ³⁰	7 ³⁰ – 8 ⁴⁰
Утренняя гимнастика	8 ¹⁰ – 8 ²⁰	8 ²⁰ – 8 ³⁰	8 ¹⁰ – 8 ⁴⁰	8 ³⁰ – 8 ⁴⁰	8 ⁴⁰ – 8 ⁵⁰
Подготовка к завтраку, дежурство, завтрак	8 ²⁰ – 9 ¹⁰	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ – 9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ – 9 ⁰⁰	8 ⁵⁰ – 9 ⁰⁰
Игры, подготовка к НОД	9 ¹⁰ – 9 ²⁰	9 – 9 ¹⁰	9 – 9 ¹⁰	9 – 9 ¹⁰	9 – 9 ¹⁰
НОД (по сетке)	9 ²⁰ – 10 ⁰⁰	9 ¹⁰ – 10 ⁰⁰	9 ¹⁰ – 10 ²⁰	9 ¹⁰ – 11 ⁰⁰	9 ¹⁰ – 11 ⁰⁰
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10 – 11 ⁴⁰ (2ч 40 мин)	10 – 11 ⁴⁰ (1ч 40 мин)	10 ²⁰ – 12 ¹⁰ (1ч 50 мин)	11 ¹⁰ – 12 ²⁰ (1ч 10 мин)	11 – 12 ²⁰ (1ч 20 мин)
Возвращение с прогулки	11 ⁴⁰ – 12 ⁰⁰	11 ⁴⁰ – 12 ⁰⁵	12 ¹⁰ – 12 ²⁰	12 ²⁰ – 12 ³⁰	12 ²⁰ – 12 ³⁰
Подготовка к обеду, обед	12 ⁰⁰ – 12 ⁴⁰	12 ⁰⁵ – 12 ⁵⁵	12 ²⁰ – 13 ⁰⁵	12 ³⁰ – 13 ⁰⁵	12 ³⁰ – 13 ¹⁰
Подготовка ко сну, сон	12 ⁴⁰ – 15 ⁰⁰	12 ⁵⁵ – 15 ²⁰	13 ⁰⁵ – 15 ¹⁵	13 ⁰⁵ – 15 ¹⁰	13 ¹⁰ – 15 ¹⁰
Постепенный подъем, Закаливающие процедуры, подготовка к полднику	15 ⁰⁰ – 15 ⁵⁰	15 ²⁰ – 16	15 ¹⁵ – 16	15 ¹⁰ – 16	15 ¹⁰ – 16
Полдник	15 ⁵⁰ – 16 ¹⁰	16 – 16 ²⁵	16 – 16 ²⁵	16 – 16 ²⁵	16 – 16 ¹⁵
Чтение художественной литературы	НОД по сетке 16 ¹⁰ – 16 ²⁰	16 ²⁵ – 16 ⁴⁰ (15 мин)	16 ²⁵ – 16 ⁴⁰ (15 мин)	16 ²⁵ – 16 ⁴⁵ (20 мин)	16 ¹⁵ – 16 ⁴⁰ (25 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	16 ¹⁰ – 18	16 ⁴⁰ – 18	16 ⁴⁰ – 18	16 ⁴⁵ – 18	16 ⁴⁰ – 18

**Режим дня на летний период (лето)
на 2021 – 2022 учебный год**

Режимные моменты	I мл. группа «Карапуз»	II мл. группа «Яблонька»	Средняя группа «Подсолнушки»	Старшие группы «Русалочка», «Умка»	Подгот. группа «Знайки»
Прием детей, игры	7 ³⁰ – 8 ¹⁰	7 ³⁰ – 8 ²⁰	7 ³⁰ – 8 ¹⁰	7 ³⁰ – 8 ³⁰	7 ³⁰ – 8 ⁴⁰
Гимнастика	8 ¹⁰ – 8 ²⁰	8 ²⁰ – 8 ³⁰	8 ¹⁰ – 8 ⁴⁰	8 ³⁰ – 8 ⁴⁰	8 ⁴⁰ – 8 ⁵⁰
Подготовка к завтраку, завтрак	8 ²⁰ – 9 ¹⁰	8 ³⁰ – 9 ⁰⁰	8 ⁴⁰ – 9	8 ⁴⁰ – 9	8 ⁵⁰ – 9 ¹⁰
Игры, подготовка к прогулке, НОД и выход на прогулку	9 ¹⁰ – 9 ¹⁰	9 ¹⁰ – 9 ⁴⁰	9 – 9 ³⁰	9 – 9 ³⁰	9 ¹⁰ – 9 ³⁰
НОД (на участке)	9 ³⁰ – 9 ⁴⁰	9 ⁴⁰ – 9 ⁵⁵	9 ¹⁰ – 9 ⁵⁰	9 ³⁰ – 9 ⁵⁵	9 ³⁰ – 10
Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры.	9 ⁴⁰ – 11 ¹⁵	9 ⁵⁵ – 11 ³⁰	9 ⁵⁰ – 11 ⁴⁵	9 ⁵⁵ – 12 ¹⁵	10 – 12 ²⁰
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11 ¹⁵ – 11 ⁴⁵	11 ³⁰ – 12	11 ⁴⁵ – 12 ¹⁵	12 ¹⁵ – 12 ²⁵	12 ²⁰ – 12 ³⁰
Обед	11 ⁴⁵ – 12 ¹⁵	12 – 12 ¹⁰	12 ¹⁵ – 12 ⁵⁰	12 ²⁵ – 12 ⁵⁵	12 ³⁰ – 13
Подготовка ко сну, сон	12 ¹⁵ – 15 ⁰⁵	12 ⁴⁰ – 15 ¹⁵	12 ⁵⁰ – 15 ²⁵	12 ⁵⁵ – 15 ³⁰	13 – 15 ³⁰
Подъем, гимнастика, игры	15 ⁰⁵ – 15 ³⁰	15 ¹⁵ – 15 ⁵⁰	15 ²⁵ – 16	15 ³⁰ – 16	15 ³⁰ – 16
Подготовка к полднику, полдник	15 ³⁰ – 16	15 ⁵⁰ – 16 ²⁰	16 – 16 ²⁰	16 – 16 ²⁰	16 – 16 ²⁰
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	16 – 18	16 ²⁰ – 18	16 ²⁰ – 18	16 ²⁰ – 18	16 ²⁰ – 18

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.

- Физкультурный зал;
- Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения

- Магнитофон;
- CD и аудио материал.
- Ноутбук

Наглядно – образный материал

- Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Карточка подвижных игр и считалок.

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

***Вторая младшая группа
(от 3 до 4 лет)***

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать 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, враспынную; 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). Переключать 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 упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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), рассыпную. 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 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); переключать 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 перекидывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия 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, полувелочкой (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.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Старшая группа

(от 5 до 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год— физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

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 7 уди, 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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей

формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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, враспыльную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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, 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 на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки 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 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): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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. Ездить 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 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.

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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. 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

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 называли, 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.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Организация и проведение активного отдыха воспитанников с участием педагогических работников и родителей в режиме учебного и внеучебного времени на 2020 – 2021 учебный год

месяц	Тема	Содержание работы с детьми	Работа с Педагогами, медицинским работником	Работа с родителями	Работа с документацией, оснащение оборудования
сентябрь	«Осень»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультурно-экологическое развлечение в средней группе «Мы – друзья природы» 2. Начальная диагностика в старшей и подготовительных группах «Оценка уровня физической подготовленности к игре в «Баскетбол» (челночный бег, прыжки в высоту с места, забрасывание мяча в корзину с расст. 3 м, выс. кольца 2 м. 3. Игровая НОД во II мл. гр. «Веселый огороде» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для педагогов «Основные требования к организации и проведению утренней гимнастики во всех возрастных группах» 2. Консультация для молодых педагогов «Функции воспитателя и инструктора по физкультуре в развитии ОВД у детей» 3. Изучение состояния здоровья детей и уровня заболеваемости; выявление ЧДБ детей. 4. Методико-практическое обеспечение педагогов по физической культуре (комплексы утренних гимнастик, гимнастик после сна, планирование НОД на прогулке) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей старшей и подготовительных групп «Какое место занимает физическая культура в Вашей семье?» с целью выявления детей, желающих посещать кружок «Играйте на здоровье!». 2. Наглядная памятка для родителей «Требования к физкультурной форме»; «Двигательные умения детей» (по всем возрастным группам) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение журналов по группам здоровья, журналов наблюдений по ОВД. 2. Заполнение диагностических карт по результатам диагностики в игре «Баскетбол» 3. Обновление и ремонт спортивного инвентаря в течение года.
октябрь	II мл. гр. «Я и моя семья»; Ст. и подг. гр. «Я выросла здоровым!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровая НОД во II младшей группе «Озорные медвежата» 2. Спортивный досуг в старших группах «Осенние эстафеты» 3. НОД психологической направленности на свежем воздухе в подготовительной группе «По радуге здоровья» 4. Вводный мониторинг во всех возрастных группах по ОВД. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доклад «Организация двигательной активности детей на открытом воздухе». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступление на родительских собраниях на тему: «Задачи физического воспитания ребенка и их реализация в семье» (II младшая и средняя группы) «Лишний вес у ребенка – проблема у взрослого» (старшие и подготовительная группы) 2. Консультация «Как организовать игры с мячом в семье?». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление уголка по физической культуре и папок-передвижек по выполнению ОВД во всех возрастных группах. 2. Работа по самообразованию «Создание педагогических условий для развития ловкости детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом».

ноябрь	Подгот. группа «День народного единства»	1. Спортивное развлечение в старших группах «В гостях у сказки» 2. Вечер загадок психологической и логопедической направленности в подготовительной группе «Встреча с дядюшкой Ау»	1. Доклад для педагогов «Система педагогического воздействия «Дерево жизни» для формирования правильной осанки» 2. Оснащение педагогов II младшей и средних групп планом работы на прогулке «Покатаемся на санках» (раздел из программы «Играйте на здоровье!»)	1. Консультация для родителей «Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников» 2. Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей (памятка)	1. Создание картотеки подвижных игр и игровых упражнений с мячом для развития ловкости детей.
декабрь	«Зима»	1. Сюжетно-познавательный физкультурный досуг с использованием здоровьесберегающих технологий в средней группе «Лесные приключения» 2. Интегрированная НОД во II младшей группе «Зима пришла» [№8 – 14, стр.31]	1. Семинар-практикум для молодых педагогов «Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу по физическому развитию детей»	1. Консультация «Ничто не укрепляет иммунитет так, как зимний спорт!» 2. Оформление папки-раскладушки «Загадки о мяче»	
январь	«Зима»	1. Сюжетно – игровая физкультурная НОД в средней группе «Человек непростой появляется зимой» 2. Спортивные эстафеты для старших и подготовительной групп «В стране веселых мячей». 3. Конечная диагностика в старших и подготовительной группах «Оценка уровня физической подготовленности к игре в «баскетбол» (челночный бег, прыжки в высоту с места, забрасывание мяча в корзину с расст. 3м, выс. кольца 2 м.)		1. Консультация «Учимся кататься на лыжах» (старшие и подготовительная группы); 2. «Одежда детей и их здоровье» (младшая и средняя группы) 3. Оформление фотовыставки «Мама, папа, я и мячик».	1. Заполнение диагностических карт по результатам диагностики в игре «Баскетбол».
февраль	«День защитника Отечества»	1. Участие в районном смотре песни и строя, посвященному 23 февраля 2. Музыкально-спортивный праздник в старших группах «Суперпапа» 3. Начальная диагностика в старшей и подготовительных группах «Оценка уровня физической подготовленности к игре в «Городки» (сила кистей рук, дальность броска правой и левой рукой, глазомер)	1. Привлечь воспитателей групп и музыкального руководителя к проведению праздника «Суперпапа»	1. Оформление выставки рисунков «Я дружу с мячом». 2. Пригласить пап для участия в празднике, посвященному Дню защитника Отечества.	1. Изготовление атрибутов для составлений. 2. Заполнение диагностических карт по результатам диагностики в игре «Городки».
март	Средняя гр.: «Весна»	1. Участие в районном конкурсе «Лыжный марафон» среди детей МБДОУ г.Томмот. 2. Интегрированная НОД с логопедом в подготовительной группе «Птицы». 3. НОД психологической направленности в подготовительной группе "Путешествие на чудо-остров",		1. Консультация «Спинку прямо»	

апрель	Старшая гр. «Всемирный день здоровья»; подг. гр. «Космос»	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселые соревнования» в рамках всемирного дня здоровья в старших группах. 2. Физкультурный досуг ко дню космонавтики в подготовительной группе «Большое космическое путешествие» 3. Итоговый мониторинг в соответствии с ФГОС, выявление динамики развития физических качеств и показателей прироста. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить педагогов с результатами диагностики. 2. Проведение совместно с воспитателем подготовительной группы предварительную работу по теме «Космос» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики. Дать рекомендации на лето. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение диагностических карт. 2. Участие в интернет-конкурсе (в течение года)
май	«День Победы», «Лето»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный квест, посвященный дню Победы «Нас ждет победа!» в группах старшего возраста. 2. Презентация для старших дошкольников на тему «Великая война и Великая победа» 3. Развлечение на спортивной площадке в подготовительной группе «День рождения Бабы Яги» 4. Конечная диагностика в старшей и подготовительных группах «Оценка уровня физической подготовленности к игре в «Городки» (сила кистей рук, дальность броска правой и левой рукой, глазомер) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование работы на лето и на следующий учебный год, совместно с педагогами, узкими специалистами и старшим воспитателем. 2. Методическое обеспечение педагогов по физкультуре (комплексы утренних гимнастик, гимнастик после сна, планирование НОД на прогулке летом). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить родителей воспитанников старших и подготовительной групп с результатами личных достижений в игре «Городки». 2. Стендовая информация «Ожирение у детей – болезни у взрослых!» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление годового плана на 2021 – 2022 уч.год. 2. Заполнение диагностических карт по результатам диагностики в игре «Городки» 3. Покраска оборудования на спортивной площадке.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения
режимных моментов во II младшей группе**

№ п/п	Наименование мероприятия	
1	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	Ежедневно (5-6 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно (2-3 мин)
3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно (6-10 мин)
4	Точечный массаж	Ежедневно после НОД и дневного сна
5	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно после НОД и дневного сна (2-3 мин)
6	Дозированная ходьба	2 раза в неделю
7	Ходьба по «Дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	По графику после дневного сна и после НОД
8	Солевая дорожка	По графику после дневного сна
9	Контрастные водные ванночки для рук (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36 ⁰ - 21 ⁰ С II неделя – 36 ⁰ - 19 ⁰ С III и IV недели - 36 ⁰ - 18 ⁰ С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
10	Контрастные водные ванночки для ног (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36 ⁰ - 21 ⁰ С II неделя – 36 ⁰ - 19 ⁰ С III и IV недели - 36 ⁰ - 18 ⁰ С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
11	Босохождение	Ежедневно после дневного сна
12	Гимнастика для глаз	Ежедневно (2-3 мин)
13	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
14	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
15	НОД в спортивном зале	2 раза в неделю
16	НОД на свежем воздухе	1 раз в неделю

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения
режимных моментов средней группе**

№ п/п	Наименование мероприятия	
1	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	Ежедневно (6-8 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно (2-3 мин)
3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно (10-15 мин)
4	Точечный массаж	Ежедневно после НОД и дневного сна
5	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно после НОД и дневного сна (2-3 мин)
6	Дозированная ходьба	2 раза в неделю
7	Солевая дорожка	По графику после дневного сна
8	Контрастные водные ванночки для рук (ставим по 2 таза теплой	

	и прохладной воды); t воды: I неделя – 36°- 21°С II неделя – 36°- 19°С III и IV недели - 36°- 18°С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
9	Контрастные водные ванночки для ног (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36°- 21°С II неделя – 36°- 19°С III и IV недели - 36°- 18°С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
10	Босохождение	Ежедневно после дневного сна
11	Гимнастика для глаз	Ежедневно (2-3 мин)
12	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
13	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
14	НОД в спортивном зале	2 раза в неделю
15	НОД на свежем воздухе	1 раз в неделю

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов старшей группы

№ п/п	Наименование мероприятия	
1	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	Ежедневно (8-10 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно (2-3 мин)
3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно (15-20 мин)
4	Точечный массаж	Ежедневно после НОД и дневного сна
5	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно после НОД и дневного сна (2-3 мин)
6	Дозированная ходьба	2 раза в неделю
7	Солевая дорожка	По графику после дневного сна
8	Контрастные водные ванночки для рук (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36°- 21°С II неделя – 36°- 19°С III и IV недели - 36°- 18°С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
9	Контрастные водные ванночки для ног (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36°- 21°С II неделя – 36°- 19°С III и IV недели - 36°- 18°С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
10	Контрастные воздушные ванны (используем для пробежки коридор и музыкальный зал); t комнат: I и II недели – 21°- 18°С III и IV недели - 21°- 16°С	По графику после дневного сна
11	Босохождение	Ежедневно после дневного сна
12	Гимнастика для глаз	Ежедневно (2-3 мин)
13	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
14	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
15	НОД в спортивном зале	2 раза в неделю
16	НОД на свежем воздухе	1 раз в неделю

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения
режимных моментов подготовительной группе**

№ п/п	Наименование мероприятия	
1	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	Ежедневно (10 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно (2-3 мин)
3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно (20-30 мин)
4	Точечный массаж	Ежедневно после НОД и дневного сна
5	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно после НОД и дневного сна (2-3 мин)
6	Дозированная ходьба	2 раза в неделю
7	Солевая дорожка	По графику после дневного сна
8	Контрастные водные ванночки для рук (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36 ⁰ - 21 ⁰ С II неделя – 36 ⁰ - 19 ⁰ С III и IV недели - 36 ⁰ - 18 ⁰ С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
9	Контрастные водные ванночки для ног (ставим по 2 таза теплой и прохладной воды); t воды: I неделя – 36 ⁰ - 21 ⁰ С II неделя – 36 ⁰ - 19 ⁰ С III и IV недели - 36 ⁰ - 18 ⁰ С Длительность пребывания в прохладной воде 3-4 сек., в теплой воде 7-8 сек.	По графику после дневного сна
10	Контрастные воздушные ванны (используем для пробежки коридор и музыкальный зал); t комнат: I и II недели – 21 ⁰ - 18 ⁰ С III и IV недели - 21 ⁰ - 16 ⁰ С	По графику после дневного сна
11	Сухое растирание рук махровыми рукавичками	По графику после дневного сна
12	Босохождение	Ежедневно после дневного сна
13	Гимнастика для глаз	Ежедневно (2-3 мин)
14	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
15	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно (2-3 мин)
16	НОД в спортивном зале	2 раза в неделю
17	НОД на свежем воздухе	1 раз в неделю

**План спортивных мероприятий
(праздников, досугов, развлечений)**

№ п/п	Мероприятие	Месяц проведения
1	Физкультурное развлечение в средней группе «Подсолнушки» «Мы – друзья природы»	сентябрь
2	Физкультурное развлечение в старших группах «Русалочка» и «Умка» и подготовительной группе «Знайки» «Спортландия» №1	сентябрь
3	Развлечение «Поиграем» №2 во II младшей и средней группах	октябрь
4	Спортивный досуг «Осенние эстафеты» в старших и подготовит. группах	октябрь
5	Спортивное развлечение в старших группах «В гостях у сказки»	ноябрь
6	Вечер загадок в подготовительной группе «Встреча с дядюшкой Ау»	ноябрь
7	Развлечение «Поиграем» №3 во II младшей и средней группах	ноябрь

8	Физкультурный досуг в средней группе «Лесные приключения»	декабрь
9	Развлечение «Спортландия» №3 в старших и подготовительной группах	декабрь
10	Спортивные эстафеты в старших и подготовительной группах «В стране веселых мячей»	январь
11	Каникулярная неделя игр во II младшей и средней группах	январь
12	Музыкально-спортивный праздник в старших и подготовительной группах «Суперпапа!»	февраль
13	Развлечение «Поиграем» №6 во II младшей и средних группах	февраль
14	Развлечение №7 «Спортландия» в старших и подготовительной группах	март
15	Развлечение «Поиграем» №7 во II младшей и средней группах	март
16	Физкультурный досуг ко дню космонавтики в подготовительной группе «Большое космическое путешествие»	апрель
17	«Веселые соревнования» в старших группах в рамках всемирного дня здоровья	апрель
18	Развлечение «Поиграем» №8 во II младшей и средней группах	апрель
19	Спортивные квест, посвященный дню Победы в старших и подготовительной группах «Нас ждет победа!»	май
20	Развлечение на спортивной площадке «День рождения Бабы Яги» в подготовительной группе.	май
21	Музыкально-спортивный праздник «Путешествие в страну детства»	июнь

Организация кружковой работы по физическому развитию детей

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития человека физическое развитие ребенка занимает важное место. Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. У ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и разными видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей оптимизации двигательной активности дошкольников, развития интереса к движению как жизненной потребности быть здоровым, ловким, сильным, смелым.

На наш взгляд, очевидно, что необходимый уровень развития двигательных способностей дошкольников не может быть выполнен за счет только учебной программы, а может быть достигнут благодаря дополнительным организованным занятиям физическими упражнениями.

Понимая необходимость совершенствования процесса физического образования детей дошкольного возраста в условиях детского дошкольного образовательного учреждения, в целях реализации двигательной активности детей мы внедрили программу «Играйте на здоровье!» для детей 5 - 7 лет. Программа направлена на достижение «запаса прочности» здоровья у детей, развития их двигательных способностей, улучшения физической подготовленности.

Цель программы - создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем оздоровления в детском дошкольном образовательном учреждении.

Образовательные задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивными упражнениями, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- обогащение двигательного опыта новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
- развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функций равновесия.

В основу разработки содержания Программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Внедряя программу «Играйте на здоровье!» мы выделили два раздела, приемлемые для работы нашего МДОУ:

- баскетбол;
- городки.

В каждом разделе определено содержание атлетической, технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Игры и игровые упражнения построены на разнообразных двигательных действиях.

Новым в этой программе является то, что предлагается такая спортивная игра, как «Городки». Для ознакомления детей с этой игрой проводятся беседы, через которые дети узнают о возникновении спортивной игры «Городки», о ее правилах, учатся в процессе игры соблюдать дисциплину и порядок, взаимодействовать в игре, помогать друг другу. А так же используются психогимнастические упражнения, чтобы предупредить отрицательное воздействие на индивидуальное самочувствие детей в случае «неудачи». Эти игры направлены на развитие памяти, внимания, воображения и снижают уровень тревожности. Регулярное выполнение комплекса психогимнастических упражнений вызывает у ребенка ощущение цельности и надежности своего тела, создает у ребенка уверенность в себе, является одним из факторов его положительной самооценки.

Впервые на основе диагностики разработана система обучения элементам спортивных игр, в основу которой заложено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет, а так же объем информации о спортивных играх. В Программе предложен также перечень доступных и интересных для дошкольников домашних заданий.

График проведения секции «Играйте на здоровье!»

День недели	Подготовительная группа «Знайки»	Старшие группы «Русалочка» и «Умка»
Понедельник	16.15-16.45	
Вторник		16.15-16.40

Занятия проводятся с подгруппами детей в количестве 6-8 человек. Обязательно учитывается группа здоровья ребенка. Старшая медицинская сестра регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно - гигиенических условий: обеспечение влажной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплового режима.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол:

1. Челночный бег на 30 м. (ловкость)
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м, высота кольца - 2м (глазомер, сила)

Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки: (проводится 2 раза в год: до начала обучения и после 10 занятий)

1. Сила кистей рук (правой или левой): измеряется детским динамометром, показания заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).

3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3 м).

В программе предложены задания, тесты для оценки уровня физической подготовленности по каждому виду спортивных игр и упражнений. Контрольные нормативы не предлагаются, т.к. результаты деятельности ребенка оцениваются в сравнении с его достижениями: если результаты улучшаются, значит, программа реализуется эффективно.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
«Играйте на здоровье!»
в старшей группе**

баскетбол - сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь городки - февраль, март, апрель, май

Задачи обучения детей старшей группы	Количество занятий	Отведенное время
1. Знакомство с игрой «Баскетбол», историей ее возникновения.	2	20 мин.
2. Обучение простейшим видам парного взаимодействия	10	1 час
3. Разучивание элементов техники игры в баскетбол:		
• стойка;	6	20 мин.
• ведение мяча на месте;	8	1 час
• ведение мяча в движении;	12	1 час 30 мин.
• бросок, ловля мяча	20	2 часа 30 мин.
4. Развитие:		
• координации движений, ловкости;	14	1 час
• быстроты;	16	1 час 20 мин.
• глазомера	12	1 час 10 мин.
Итого:	20	10 час.10 мин
1. Знакомство с русской народной игрой «Городки», с историей ее возникновения.	2	20 мин.
2. Развитие умений строить фигуры.	12	1 час 20 мин.
3. Учение действиям с битой, правильной стойке.	6	1 час
4. Обучение способам броска:		
• на дальность;	10	1 час 10 мин.
• в цель	10	1 час 10 мин.
5. Развитие:	4	20 мин.
• координации движений;	10	1 час 20 мин.
• силы;	10	1 час 20 мин.
• точности, глазомера		
Итого:	16	8 часов

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы
«Играйте на здоровье!»
в подготовительной группе**

баскетбол - сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь городки - февраль, март, апрель, май

Задачи обучения детей подготовительной группы	Количество занятий	Отведенное время
1. Разучивание правил игры.	4	30 мин.
2. Знакомство с площадкой	4	30 мин.
3. Знакомство с действиями защитников и нападающих.	4	30 мин.
4. Совершенствование навыков:		
• ведение мяча в движении;	12	2 часа
• бросок мяча в обруч, корзину;	18	3 часа
• передача мяча	20	2 часа
5. Развитие:		
• координации движений, ловкости;	14	1 час
• быстроты;	16	1 час 10 мин.
• глазомера	12	1 час
Итого:	20	11час.40 мин
1. Закрепление знаний:		
• о фигурах;	2	30 мин.
• о площадке для игры	2	30 мин.
2. Знакомство с новыми фигурами.	4	1 час
3. Улучшение физических качеств:		
• силы;	10	1 час 20 мин.
• координации;	4	20 мин.
• точности, глазомера	10	1 час 20 мин.
4. Обучение игре по правилам, действиям в командах, выбиваниям городков из города.	14	3 часа 50 мин.
5. Формирование:		
• Умений сосредоточиться на поставленной задаче;	2	20 мин.
• Чувства уверенности в своих силах.	2	20 мин.
Итого:	16	9 час. 30 мин.

Баскетбол

Задачи обучения:

Дети 5-6 лет:

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Дети 6-7 лет:

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать навыки ведения, бросков, передачи мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Городки

Задачи обучения:

Дети 5-6 лет:

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Дети 6-7 лет:

1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре, как к форме активного отдыха.
2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата - выбить городки из города.
3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.