

Республика Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №99 «Голубая важенка»
МДОУ «Детский сад №99»

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ «Детский сад № 99»
 (И.Н. Тикка)
« 01 » 09 2016 год

Рабочая программа

По образовательной области « Физическое развитие»

(учебный предмет)

младший дошкольный возраст - группа № 01, 05А
разновозрастные группы - №№ 02, 03, 04, 01А, 02А, 04А, 09А, 08А, 13А
подготовительные группы - №№ 05, 03А, 06А, 07А, 11А, 10А, 12А,
(группы)

4 года

(сроки реализации)

Разработчики:

Скорина Е.П.- Зам зав. по ВМР высшей
квалификационной категории,
заслуженный учитель РФ,
Романова А.Н.- старший воспитатель
Тяжова Н.В.- воспитатель высшей
квалификационной категории,
Акимова В.В.- воспитатель высшей
квалификационной категории,
Резникова В.В. – инструктор по
физической культуре,
Журавлев А.Е. – инструктор по плаванию

Принята на педагогическом совете
(в соответствии с Уставом)

Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Год разработки 2016 г.

Годовой учебный план по образовательной области «Физическое развитие»

	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительный дошкольный возраст
Модуль №1 «Физическая культура»	2	2	2	2
Модуль №2 «Подготовка к обучению плаванию»	1	1	1	1
Общее кол-во в неделю	3	3	3	3
Общее кол-во в год	90	90	90	90

Пояснительная записка к рабочей программе по образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа по физическому развитию МДОУ «Детский сад № 99», разработана на 4 года обучения в соответствии с основной образовательной программой учреждения и нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10. 2013г.
3. Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
4. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1 «О ратификации конвенции о правах ребенка»
5. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО», утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26

Рабочая программа по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» **составлена на основе** примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова, и Н.Г. Пищиковой «Обучение плаванию детей дошкольного возраста».

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

В рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Рабочая программа разрабатывается с учетом материально технических возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

В дошкольном учреждении созданы условия для реализации рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие», а именно: спортивный зал, оснащенный современным оборудованием (модули, спортивный инвентарь, спортивные тренажеры); спортивная площадка на улице, оборудованная спортивным комплексом; бассейн.

В связи с чем, рабочая программа включает в себя 2 модуля, это: модуль № 1 - «Физическая культура» и модуль № 2 - «Подготовка к обучению плаванию».

Целью программы является полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических особенностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными **задачами** по физическому воспитанию дошкольников является:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Модуль № 1 «Физическая культура»

Учебный план

	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительный дошкольный возраст
Модуль №1 «Физическая культура»	2	2	2	2
Общее кол-во в неделю	2	2	2	2
Общее кол-во в год	60	60	60	60

Учебные недели в 2016-2017 году*

месяц	Количество недель
сентябрь	2 недели
октябрь	4 недели
ноябрь	3 недели
декабрь	4 недели
январь	3 недели
февраль	4 недели
март	3 недели
апрель	5 недель
май	2 недели
ИТОГО	30 недель

Примечание: первые две недели сентября и последние две недели мая являются диагностическими, образовательная деятельность проводится в течение 30 недель.

****Учебно-календарный график по модулю «Физическая культура» см. в Приложении № 1.**

Первый год обучения

2 младшая группа (с 3 до 4 лет)

Особенности физического развития детей четвертого года жизни.

На четвертом году жизни в организме ребенка продолжают процессы роста и развития. Рост трехлетних мальчиков в среднем составляет 92 – 96 см, девочек – 93 – 95,5 см. Масса тела соответственно 13,8 – 14,8 кг и 13,3 – 13,7 кг. Окружность грудной клетки в среднем составляет 50,5 – 52 см.

На этом возрастном этапе начинается процесс окостенения скелета. Костная система из-за большого содержания органических веществ гибка и податлива. Позвоночник имеет выраженные изгибы, но они еще не совершенны и не совсем зафиксированы.

У трехлетних детей происходит заметное нарастание мышечной массы, меняется мышечный тонус. Но вместе с тем сила мышц еще не велика.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни обусловлены анатомическими особенностями этого возраста. К ним относятся: недостаточный двигательный опыт, неустойчивость эмоционального состояния и повышенная возбудимость, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений.

Потребность детей в движении весьма велика. Ребенок непрерывно двигается, бегаёт, он - «беспокойный». Такой ребенок сложен пропорционально. У него лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности.

На четвертом году жизни бег детей становится легче, появляется «полетность». Порядка 92 % детей в этом возрасте имеют фазу полета. Происходит нарастание скорости и темпа бега.

Совершенствуются движения рук в беге, бег значительно облегчается, увеличивается его стремительность.

Младшие дошкольники очень любят прыгать. У них появляется и интенсивно формируется прыжок, качественные и количественные характеристики которого существенно изменяются.

Практически все дети этого возраста овладевают правильным ползанием на четвереньках, опираясь на ладони и колени.

У детей продолжает совершенствоваться техника катания, бросания, перекладывания мяча. Ловля какого-либо предмета затруднена сложностью овладения этим навыком ввиду слабого развития мелкой моторики. В младшем дошкольном возрасте активно развивается ловкость и координация движений, способность удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве. Начинают формироваться личностные качества: активность, смелость, самостоятельность и другие. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов.

Трехлетние дети хорошо ходят, бегают, ползают, лазают, охотно выполняют физические упражнения. У них появляется двигательный опыт, который удачно используется в активной самостоятельной деятельности.

У младшего дошкольника только начинает складываться сознательное управление поведением; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

В этом возрасте взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами, они ярко проявляются в самостоятельной деятельности. Ведущим видом деятельности становится игра. Наряду с игровой деятельностью побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новыми движениями.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы.

Срок реализации:

Срок реализации программы – 4 года (по 1 году для каждой возрастной группы)

Возраст детей:

Программа осуществляется для детей 3 – 4 лет.

Пояснительная записка.

Физическое развитие является частью общечеловеческой культуры и охватывает те стороны жизни, которые имеют важнейшее значение для полноценного психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и физического развития. Неоценимо значение двигательной активности для детей младшего дошкольного возраста.

Физиологи считают движение **врожденной жизненно необходимой потребностью** человека, особенно в том возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают, что **без движений ребенок не может вырасти здоровым**. Движения - это предупреждение появления разного рода болезней, особенно болезней сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Движения также являются эффективнейшим лечебным и профилактическим средством борьбы с возможными заболеваниями.

По мнению психологов **маленький ребенок – деятель** и его деятельность выражается в постоянных движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в кору головного мозга, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. **Развитость движений** является одним из показателей правильного нервно-психического развития ребенка в младшем дошкольном возрасте. Познание ребенком окружающего мира также происходит посредством многообразных движений в активной двигательной деятельности.

Известные педагоги древности и наших времен считают, что **движения служат важнейшим средством воспитания младенцев**.

Двигательная деятельность – это фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического развития. Это основа физического, психического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Движения доставляют детям радость, Для малышей они являются залогом первых истоков смелости, выносливости, решительности, а для более старших детей - формой проявления важнейших человеческих качеств. У младших дошкольников развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, начинает формироваться осанка, приобретаются гигиенические навыки и привычки, формируются физические качества и закладываются черты характера.

Ребенок постоянно приобщается к двигательной культуре, она пронизывает все его виды деятельности и отдыха.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, представляющие собой специальные упражнения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений младшими дошкольниками создает основу для всестороннего развития всех органов и систем, для формирования координации движений и мышечного тонуса.

В младшем дошкольном возрасте важно поддерживать и развивать природную потребность ребенка в движениях и играх, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная активность благоприятно воздействует на организм ребенка, если соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Рабочая программа по освоению детьми старшего дошкольного возраста образовательной области «Физическая культура» **составлена на основе** примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова

Нормативные документы:

6. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10. 2013г.
8. Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
9. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1 «О ратификации конвенции о правах ребенка»
10. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО», утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26

Литература

1. Проект основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова
2. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М., 1990.
2. Викулова, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулова, И. М. Бутин. - Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Латохина, Л. И. Творим здоровье души и тела / Л. И. Латохина. -СПб., 1997.
4. Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей / Т. Нестерюк, А. Шкода. - М.: Просвещение, 1993.
5. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л. И. Пензулаева. -М.: Владос, 2001.
6. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 1988.
7. Раухмауль, З. 100 маленьких игр: [пер. с нем.] /З. Раухмауль. -М.: Просвещение, 1973.
8. Сенкевич, Е. А. Физкультура для малышей / Е. А. Сенкевич, Т. В. Большева. - СПб., 1999.
9. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986.
10. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К. К. Утробина. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
11. Фатеева, Л. 300 подвижных игр для младших дошкольников / Л. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998.
12. Фомина, А. Физкультурные занятия и спортивные и игры в детском саду / А. Фомина. - М.: Просвещение, 1984.
13. Фролов, В. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В. Фролов. - М.: Просвещение, 1986.
14. Хухлиева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984.
15. Шишкина, В. Движение + движения / В. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992.
16. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А. П. Щербак. - М.: Просвещение, 1999.
17. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е. И. Янкелевич. - М.: Просвещение, 1999.

18. Степанникова, Э. Я. Сборник подвижных игр / Э. Я. Степанникова. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
19. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания» Киев: Школьный свет, 2008г.
20. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду \ М.: Сфера, 2003г.
21. Блудова Л.В. «Как вырастить здорового ребенка»
22. Денисенко Н. Аксенова А. «Через движение - к здоровью» Физическое развитие, 2009г.
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
24. Мальми В. Народные игры Карелии. – Петрозаводск, 1994г.

В программе раскрыто содержание психолого-педагогической работы с детьми четвертого года жизни по приобщению детей к двигательной культуре.

Целью данной программы является удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка в движении, создание благоприятных условий для рационального режима активности и отдыха, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности, подготовка к жизни в современном обществе и к обучению в школе.

Задачи программы.

I. Оздоровительные:

- ⇒ сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- ⇒ развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность;
- ⇒ формировать умение сохранять правильную осанку;
- ⇒ создавать условия для систематического закаливания организма с использованием различных природных факторов;
- ⇒ удовлетворять жизненную потребность детей в движении.

II. Образовательные:

- ⇒ формировать представления детей о пользе занятий физической культурой;
- ⇒ знакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- ⇒ формировать и совершенствовать разнообразные виды движений, основные движения (ходьбу; бег; ползание и лазанье; прыжки; катание, бросание, ловлю и метание);
- ⇒ создавать условия для накопления и обогащения двигательного опыта детей;
- ⇒ формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- ⇒ развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- ⇒ вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада.

III. Воспитательные:

- ⇒ воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, активной двигательной деятельности;
- ⇒ развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
- ⇒ воспитывать желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время, поощрять самостоятельные игры детей;

- ⇒ развивать выразительность и красоту движений;
- ⇒ формировать личностные качества (активность, самостоятельность, организованность, инициативу, творчество и др.);
- ⇒ поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- ⇒ формировать положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности;
- ⇒ развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Организационные формы работы по приобщению детей четвертого года жизни к физической развитию.

формы работы	особенности	Интеграция образовательных областей
1. Социальная ситуация развития	С учетом мониторинга воспитательно-образовательного процесса в учебном году планируется 108 физкультурных занятий. Реализация программы определяет проведение 3-х занятий в неделю.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	К этой форме работы относятся: - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - физические упражнения на прогулке; - подвижные игры на прогулке; - закаливающие мероприятия с физическими упражнениями.	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие» «Физическое развитие»
3. активный отдых	Активный отдых включает в себя: - физкультурные развлечения и досуги; - физкультурные праздники; - Дни здоровья.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»,
4. самостоятельная двигательная деятельность	Планируется, организуется и контролируется воспитателем. Это требование основано на «Положении об охране жизни и здоровья детей в ДОУ». Содержание и продолжительность подвижных игр и занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер занятий зависит от индивидуальных возможностей детей, их подготовленности и интересов; наличия физкультурного инвентаря и атрибутов для игр.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»

5. работа с семьей	Привлечение родителей к подготовке, участию и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ. Консультирование по вопросам физического воспитания.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Речевое развитие»
--------------------	---	--

Указанные формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим.

Организация двигательного режима детей четвертого года жизни.

Формы работы	Особенности организации	Интеграция образовательных областей
1. Социальные ситуации по физическому развитию	3 раза в неделю (два занятия в физкультурном зале, одно – на улице), длительностью не более 15 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. Утренняя гимнастика	ежедневно, 5-6 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
3. Физкультминутка	ежедневно, неоднократно в течение дня, 1 - 2 минуты.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное»
4. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	ежедневно, 5 – 6 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
5. Подвижные игры и спортивные упражнения на свежем воздухе	ежедневно, 2 раза в день, 10-15 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
6. Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей ребенка	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»
7. Физкультурный досуг	1 раз в месяц, длительностью до 20 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
8. Физкультурный праздник	2 раза в год (зимний и летний), продолжительностью 30 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
9. День здоровья	1 раз в квартал	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»

Оценка физических качеств.

Мониторинг освоения детьми образовательной программы проводится два раза в год – 3 -4 неделя сентября и 3 - 4 неделя апреля. В ней принимают участие заведующий,

заместитель заведующего по ВМР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, музыкальный руководитель, врач, старшая медицинская сестра. В ходе диагностики оцениваются динамика состояния здоровья детей, степень сформированности двигательных навыков и качеств, их количественные показатели.

Для оценки физических качеств используются возрастно-половые показатели детей дошкольного возраста разработанные Санкт-Петербургским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена (Н.А.Ноткина). (См.таблицу 3).

Таблица 3.

Возраст, пол	Ходьба на 10 м, сек	Бег на 10 м, сек	Метание мешочка с песком вдаль, см		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, сек
			Правая рука	Левая рука			
3 года							
Мальчики	7,9	3,7	2,9	2,25	50	10-12	2,8-3,3
Девочки	7,9	3,8	2,45	2,0	50	8-10	4,8-5,2

В младшем дошкольном возрасте обращается внимание на степень сформированности качественных показателей двигательных навыков.

Качественные изменения в ходьбе в 3 года - прямое положение корпуса, приподнятая голова, согласованные движения рук и ног в ходе движения, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления.

Качественные изменения в беге в 3 года - бег становится легче, появляется «полетность», наблюдающаяся чаще у мальчиков (72,5 %), чем у девочек (58,2 %), согласованные движения рук и ног в ходе движения.

Качественные изменения в равновесии в 3 года - прямое положение корпуса (у большинства детей), переменный шаг, проявление самостоятельности (у девочек больше, чем у мальчиков).

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах с участием специалистов ДОУ. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений у детей, скорректировать воспитательно-образовательную работу, при необходимости внести определенные изменения в комплексно-тематическое планирование, наметить перспективы в работе.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений и навыков. (См.таблицу 4).

Таблица 4.

Физические упражнения	Прогнозируемый результат (интегративные качества образовательной области «Физическое развитие»)
Строевые упражнения	- с помощью педагога строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, врассыпную; - находить свое место при построениях.
Общеразвивающие упражнения	- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; - активно включаться в выполнение упражнений.
Основные движения	- уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; - ползать на четвереньках; - лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом; - энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см; - катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м; - бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; - ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. - ловить мяч двумя руками одновременно.
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место - уметь кататься на трехколесном велосипеде.
Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять танцевальные движения: кружиться в парах, притопывать попеременно ногами; двигаться под музыку с предметами.

Содержание программы.

Основные движения.

Основные движения.	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба обычная, на носках, ходьба с высоким подниманием колена. - Ходьба в колонне по одному, по два (парами). - Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой. - Бег в колонне по одному. - Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную. - Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место); с изменением темпа, со сменой ведущего. - Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

<p>Катание, бросание, ловля, метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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). - Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м). - Метание 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).
<p>Ползание, лазанье</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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).
<p>Прыжки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Прыжки через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую). - Прыжки через предметы (высота 5 см). - Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). - Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
<p>Групповые упражнения с переходами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. - Перестроение в колонну по два, врассыпную. - Размыкание и смыкание обычным шагом. - Повороты на месте направо, налево переступанием, - Размыкание и смыкание.
<p>Ритмическая гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	
<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поднимание и опускание прямых рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно). - Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. - Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. - Вытягивание рук вперед, в стороны, поворачивание их ладонями вверх. - Поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, с поворотом с стороны (вправо-влево). - Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. - Из исходного положения лежа на спине: одновременное поднятие и опускание ног, движения ногами как при езде на велосипеде. - Из исходного положения лежа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно. - Из исходного положения лежа на животе: прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<ul style="list-style-type: none"> - Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. - Приседания, держась за опору и без нее; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. - Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. - Сидя захват пальцами ног мешочков с песком. - Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см), приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
Статические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки на поясе (2,5-5 секунд).
Пальчиковые гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - «Семья». - «Дружба». - «Солим капусту». - «Раз, два, три...».
Спортивные упражнения	
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> - Катание на санках друг друга. - Катание с невысокой горки.
Скольжение	<ul style="list-style-type: none"> - Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. - Повороты на лыжах переступанием.
Катание на велосипеде	<ul style="list-style-type: none"> - Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры.	
С бегом	<ul style="list-style-type: none"> - «Бегите ко мне!». - «Птички и птенчики». - «Мыши и кот». - «Бегите к флажку!». - «Найди свой цвет». - «Трамвай». - «Поезд». - «Лохматый пес». - «Птички в гнездышках».
С прыжками	<ul style="list-style-type: none"> - «По ровненькой дорожке». - «Поймай комара». - «Воробышки и кот». - «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем	<ul style="list-style-type: none"> - «Наседка и цыплята». - «Мыши в кладовой». - «Кролики»
С бросанием и	<ul style="list-style-type: none"> - «Кто бросит дальше мешочек».

ловлей	- «Попади в круг». - «Сбей кеглю». - «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве	- «Найди свое место». - «Найди, что спрятано». - «Угадай, кто и где кричит».

Учебно-тематическое планирование физкультурных досугов и развлечений.

Сентябрь	Физкультурный досуг	«В гостях у лесных жителей».
Октябрь	Физкультурное развлечение	«Мой веселый звонкий мяч».
Ноябрь	Физкультурный досуг (на основе подвижных игр)	«Игралочки».
Декабрь	Физкультурное развлечение	«По дорогам сказки».
Январь	День здоровья	«Зимушка-зима».
Февраль	Физкультурный праздник	«Маленькие спортсмены».
Март	Физкультурный досуг	«Путешествие в зоопарк».
Апрель	День здоровья	«Со здоровьем мы дружны».
Май	Физкультурный досуг	«Веснянка»
Июнь	Физкультурный праздник	«Здравствуй, лето».

Методическое обеспечение программы

№	Виды занятий	Количество социальных ситуаций развития по месяцам									Итого за год
		Сент.	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	
1.	классическое	3	3	2	2	3	3	2	2	3	23
2.	Учебно-тренировочное	2	2	-	1	2	2	1	-	2	12
3.	игровое	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4.	тематическое	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5.	сюжетное	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6.	контрольно-диагностическое	-	-	2-зал 1-ул.	-	-	-	-	2-зал 1-ул.	-	6
7.	на воздухе	3	3	2	2	2	2	3	3	3	23
Итого за месяц		6	12	12	9	9	12	9	12	9	90 с учетом каникул ярного времени

В рабочую программу Образовательной области «Физическое развитие» включены следующие виды физкультурных ситуаций развития, способы организации детей на ССР по физическому развитию, методы и приемы, используемые инструктором по физической культуре для решения поставленных воспитательно-образовательных задач. (См. таблицу 8).

Таблица 8.

1. Виды социальных ситуаций развития	Особенности
1.1. Классические	Структура классической социальной ситуации развития состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 2-4 минуты, II – основная, 6-8 минут, III – заключительная, 2-3 минуты. ССР могут быть как обучающие, так и смешанного характера. На социальных ситуациях решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты и т.д. ССР включают упражнения на развитие мелкой моторики, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность 15 минуты.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим ССР, включая ту же структуру. Эти социальные ситуации направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 4-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. ССР носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность 15 минут.
1.3. Тематические	Тема социальных ситуаций развития определяется выбором одного пособия или оборудования (например, мячи или гимнастические скамейки). Все 3 части ССР планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На занятиях решается весь комплекс задач «Физического развития». Длительность обычная.
1.4. Сюжетные	Основу социальных ситуаций развития составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом (например, «В гостях у медвежонка»). Для проведения Сср подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на социальных ситуациях частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность не более 15 минут.
1.5. Игровые	Социальные ситуации развития строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть сср включает игры малой и средней интенсивности. Основная часть сср содержит 2-3 игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти сср позволяют решать

	различные задачи образовательных областей. Длительность 15 минут.
1.6. Контрольно-диагностические	Социальные ситуации развития начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Социальные ситуации развития проводятся 2 раза в год по учебному плану ДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастными-половыми показателями.
1.7. Занятия на свежем воздухе	Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег на расстояние, спортивные упражнения). При планировании социальных ситуаций развития учитываются особенности климата и погодные условия. Структура сср традиционная. В I части проводятся разминка, беговые упражнения с заданиями. На ССР не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, подвижные игры. В заключении проводится игра малой подвижности. Длительность 12-15 минут.
2. Способы организации детей на социальных ситуациях развития по Физическому развитию	
2.1. Фронтальный	Один из основных способов организации детей младшего дошкольного возраста на социальных ситуациях по физическому развитию. Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.
2.2. Поточный	Один из основных способов организации детей младшего возраста на социальных ситуациях по физическому развитию. Дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил задание, а другой приступает к его выполнению.
2.3. Групповой	.Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.
2.4. Посменный	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.
3. Используемые методы и приемы	
3.1. Информационно-рецептивный метод	<p style="text-align: center;">Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу движений; - художественное слово; - поощрение;

	<p style="text-align: center;">Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - использование зрительных ориентиров; - использование игровых материалов и игрушек; - любование спортивным инвентарем. <p style="text-align: center;">Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений (имитация); - индивидуальная помощь ребенку со стороны взрослого; - пальчиковая гимнастика; - упражнения на релаксацию.
3.2. Репродуктивный метод	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях (на стадии закрепления и совершенствования движения).
3.3 Методы проблемного обучения и формирования творческих потенций детей	<ul style="list-style-type: none"> - изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки); - изменение игровых образов; - изменение сюжетов подвижных игр.

Предметно-развивающая среда для социальной ситуации развития по физическому развитию во второй младшей группе.

№	Наименование	Размеры, см	Количество
1.	Веревки длинные	длина 1000 – 1500 см	1
		длина 250 – 300 см	2
2.	Гимнастическая скамейка	длина 250 см высота 15 см ширина 20 см	2
3.	Гимнастическая стенка, деревянная	высота 250 – 300 см ширина 65 см	3
4.	Гимнастические палки (длинные)	длина 150 см диаметр 2 – 3 см	2
	Гимнастические палки (короткие)	длина 70 – 75 см	8-10
5.	Доска ребристая	длина 250 см ширина 20 см	2
	Доска наклонная	длина 250 см высота 15 см	2
6.	Дуга металлическая или деревянная	высота 50 см	2

7.	Кегли пластмассовые Кегли пластмассовые	высота 20 – 22см высота 30 – 40см	20-25 5 - 6
8.	Коврики массажные	длина 30см ширина 20см	30
9.	Коврики туристические пенопластироловые	длина 150см ширина 70см	10
10.	Корзина – сетка для метания в цель	высота 50 см диаметр 70 – 100 см	2
11.	Кубики деревянные или пластмассовые	сторона 3см сторона 5см	40-50 15
12.	Кубы средние Кубы большие	сторона 20см сторона 40см	8 8
13.	Ленты разноцветные	длина 50см	40
14.	Мат гимнастический	длина 120 -150см ширина 80см	2 - 4
15.	Мишени разные	диаметр 40см диаметр 60см	3 3
16.	Мешочки с песком для метания Мешочки с песком для равновесия	масса 150 – 200гр масса 400гр	40 -50 20
17.	Мячи резиновые малые Мячи резиновые средние Мячи резиновые большие	диаметр 6 – 8см диаметр 10 – 12см диаметр 20 – 25см	25 15 25
18.	Мячи надувные	диаметр 40 – 50см	4 - 6
19.	Мячи набивные	масса 850 – 1000гр	6 - 8
20.	Набор мягких модулей	длина 50 – 100см ширина 20 – 30см	6 – 8
21.	Обручи плоские Обручи малые Обручи большие	диаметр 40см диаметр 50 – 55см диаметр 90 – 100см	10 25 6 – 8
22.	Платочки цветные	сторона 25 – 30см	25
23.	Погремушки пластмассовые	стандартные	25
24.	Стойка с обручем для метания в цель.	высота 120-130 см диаметр обруча 50см	2
25.	Сюжетные игрушки – «участники образовательной ситуации» (кукла, заяц, медведь, собака и другие).		Количество по необходимости
25.	Флажки цветные	длина 20 – 25см	25
26.	Шапочки – маски для подвижных игр		4 - 12
27.	Шнуры короткие	длина 60 – 70см	25
28.	Щиты с баскетбольным кольцом	номер 3	2

Второй год обучения

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Особенности физического развития детей пятого года жизни.

На пятом году жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост мальчиков в среднем составляет – 100 - 104 см, девочек – 99 -102 см. Масса тела соответственно 15,1 – 16,4 кг и 14,8 – 15,9 кг. Окружность грудной клетки – 52 - 53 см.

Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще незакончен. В связи с особенностями строения и развития скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать силовые упражнения. При этом необходимо постоянно следить за правильностью занимаемых поз. Чтобы дети занимали удобные позы и чаще их меняли, надо правильно размещать пособия для игр малой и средней подвижности.

В процессе роста и развития разные группы мышц развивают неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. еще не завершено

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног (не более 5-6 повторений).

В этом возрасте мышцы у детей развиваются последовательно: сначала крупные, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку для мелких групп мышц. Вместе с тем необходимо развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти, включая упражнения с мячами, флажками, кубиками.

На пятом году жизни еще не завершено строение легочной ткани. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия детей проводились в хорошо проветренном помещении, а физкультурные занятия в теплое время года – на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли дышать легко, без задержки.

В развитии основных движений происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне необходимо воспитывать у детей устойчивый интерес к различным видам движений.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений, равновесие.

Ребенок пятого года жизни в общих чертах владеет всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пробует свои силы в сложных видах движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не умеют соразмерить свои силы, свои реальные возможности. Убеждаясь в невозможности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его в общих чертах, не полностью. При этом искренне убеждаясь, что движение выполнено. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание среднего дошкольника приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность своих действий. Это обуславливает преднамеренный и произвольный характер движений детей.

Возникает интерес к результату движения, правильности его выполнения, соответствие образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Появляются конкурентность, соревновательность. Наряду с игровой деятельностью побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков и их закрепление.

Срок реализации:

Срок реализации программы – 4 года (по 1 году для каждой возрастной группы)

Возраст детей:

Программа осуществляется для детей 4 – 5 лет.

Пояснительная записка.

Физическое развитие является частью общечеловеческой культуры и охватывает те стороны жизни, которые имеют важнейшее значение для полноценного психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и физического развития.

Физическое развитие основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, созревают и совершенствуются все системы и функции организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки и привычки, формируются черты характера.

Ребенок постоянно приобщается к физической культуре, она пронизывает все виды его деятельности и отдыха.

Основным средством физического развития являются физические упражнения, представляющие собой специальные упражнения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, ориентируется в пространстве, у него проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Движения доставляют детям радость, повышают их умственную и физическую работоспособность. На протяжении всего дошкольного возраста важно поддерживать и развивать природную потребность ребенка в движениях и играх, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная активность благоприятно воздействует на организм ребенка, если соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям необходимо создать рациональный двигательный режим в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды двигательной деятельности (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями преобладанием статических поз, физкультминутка, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги, физкультурные занятия и пр.).

Физические упражнения основаны на активных действиях произвольного характера. К ним относятся основные виды движений, общеразвивающие и строевые

упражнения, музыкально-ритмические и танцевальные движения, спортивные упражнения и игры с элементами спорта.

Рабочая программа по освоению детьми старшего дошкольного возраста образовательной области «Физическая культура» **составлена на основе** примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова.

Нормативные документы:

11. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании Российской» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10. 2013г.
13. Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
14. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1 «О ратификации конвенции о правах ребенка»
15. Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО», утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26

Литература

1. Проект основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова
2. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М., 1990.
2. Викулова, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Ви-кулова, И. М. Бутин. - Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Латохина, Л. И. Творим здоровье души и тела / Л. И. Латохина. -СПб., 1997.
4. Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей / Т. Нестерюк, А. Шкода. - М.: Просвещение, 1993.
5. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л. И. Пензулаева. -М.: Владос, 2001.
6. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 1988.
7. Раухмауль, З. 100 маленьких игр: [пер. с нем.] /З. Раухмауль. -М.: Просвещение, 1973.
8. Сенкевич, Е. А. Физкультура для малышей / Е. А. Сенкевич, Т. В. Большева. - СПб., 1999.
9. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986.
10. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К. К. Утробина. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
11. Фатеева, Л. 300 подвижных игр для младших дошкольников / Л. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998.
12. Фомина, А. Физкультурные занятия и спортивные и игры в детском саду / А. Фомина. - М.: Просвещение, 1984.
13. Фролов, В. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В. Фролов. - М.: Просвещение, 1986.
14. Хухлиева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984.
15. Шишкина, В. Движение + движения / В. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992.
16. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А. П. Щербак. - М.: Просвещение, 1999.

17. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е. И. Янкелевич. - М.: Просвещение, 1999.
18. Степанникова, Э. Я. Сборник подвижных игр / Э. Я. Степанникова. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
19. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания» Киев: Школьный свет, 2008г.
20. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду \ М.: Сфера, 2003г.
21. Блудова Л.В. «Как вырастить здорового ребенка»
22. Денисенко Н. Аксенова А. «Через движение - к здоровью» Физическое развитие, 2009г.
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
24. Мальми В. Народные игры Карелии. – Петрозаводск, 1994г.

В программе раскрыто содержание психолого-педагогической работы с детьми пятого года жизни по приобщению детей к двигательной культуре.

Целью данной программы является удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка в движении, создание благоприятных условий для рационального режима активности и отдыха, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

Задачи программы.

I. Оздоровительные:

- ⇒ сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- ⇒ формировать основы культуры здоровья;
- ⇒ развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность;
- ⇒ формировать навык правильной осанки;
- ⇒ продолжать работу по закаливанию организма и совершенствованию его функций;
- ⇒ удовлетворять потребность детей в движении.

II. Образовательные:

- ⇒ расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физической культурой;
- ⇒ формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений (ходьбы; бега; ползания и лазанья; прыжков; бросания, ловли и метания; равновесия), общеразвивающих и строевых упражнений, музыкально-ритмических движений, спортивных упражнений и элементов спортивных игр в различных формах организации двигательной деятельности детей;
- ⇒ развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, способствовать естественному процессу развития координации и ориентировки в пространстве;
- ⇒ развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- ⇒ вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, в подготовку и проведение досугов, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

III. Воспитательные:

- ⇒ воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;

- ⇒ развивать возможность творческого использования умений и навыков в самостоятельной двигательной деятельности;
- ⇒ воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- ⇒ формировать личностные качества (активность, самостоятельность, организованность, инициативу, творчество и др.);
- ⇒ развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Организационные формы работы по приобщению детей пятого года жизни к физическому развитию.

формы работы	особенности	Интеграция образовательных областей
2. Социальная ситуация развития	С учетом мониторинга воспитательно-образовательного процесса в учебном году планируется 108 физкультурных занятий. Реализация программы определяет проведение 3-х занятий в неделю.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	К этой форме работы относятся: - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - физические упражнения на прогулке; - подвижные игры на прогулке; - гимнастика после сна и другие	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие» «Физическое развитие»
3. активный отдых	Активный отдых включает в себя: - физкультурные развлечения и досуги; - физкультурные праздники; - дни здоровья.	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
5. самостоятельная двигательная деятельность	Планируется, организуется и контролируется воспитателем. Это требование основано на «Положении об охране жизни и здоровья детей в ДОУ». Содержание и продолжительность подвижных игр и занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер занятий зависит от индивидуальных возможностей детей, их подготовленности и интересов; наличия физкультурного инвентаря и атрибутов для игр.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»,
5. работа с семьей	Привлечение родителей к подготовке, участию и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»

Указанные формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим.

Организация двигательного режима детей пятого года жизни.

Формы работы	Особенности организации	Интеграция образовательных областей
1. Социальные ситуации по физическому развитию	3 раза в неделю (два занятия в физкультурном зале, одно – на улице), 20 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. Утренняя гимнастика	ежедневно, 6-8 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
3. Физкультминутка	ежедневно, неоднократно в течение дня, 1-2 минуты.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное»
4. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	ежедневно, 7-10 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
5. Подвижные игры и спортивные упражнения на свежем воздухе	ежедневно, 2 раза в день, 10-15 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
6. Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей ребенка	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»
7. Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
8. Физкультурный праздник	2 раза в год (зимний и летний), продолжительностью 45 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
9. День здоровья , Олимпийский День	1 раз в квартал	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое»

Оценка физических качеств.

Мониторинг освоения детьми образовательной программы проводится два раза в год – 3 - 4 неделя сентября и 3 – 4 неделя апреля. В ней принимают участие заведующий, заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, музыкальный руководитель, врач, старшая медицинская сестра. В ходе диагностики оцениваются динамика состояния здоровья детей, степень сформированности двигательных навыков и качеств, их количественные показатели.

Для оценки физических качеств используются возрастно-половые показатели детей дошкольного возраста разработанные Санкт-Петербургским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена (Н.А.Ноткина). (См.таблицу 3).

Таблица 3.

Возраст, пол	Бег на 30 м, сек	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком вдаль, см		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, сек
			Правая рука	Левая рука			
4 года							
Мальчики	10,5 - 8,8	117 – 185	2,5-4,1	2,0-3,4	60 – 90	14 – 18	3,3 – 5,1
Девочки	10,7 – 8,7	97 - 178	2,4-3,4	1,8-2,8	55 - 93	12 - 15	5,2 – 8,1

Для оценки степени сформированности двигательных навыков используется методика Г.Лесковой и Н. Ноткиной .

Результаты мониторинга анализируются и обсуждаются на педсоветах с участием специалистов НДОУ. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений у детей, скорректировать воспитательно-образовательную работу, при необходимости внести определенные изменения в комплексно-тематическое планирование, наметить перспективы в работе.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений и навыков. (См.таблицу 4).

Таблица 4.

Физические упражнения	Прогнозируемый результат (интегративные качества образовательной области «Физическая культура»)
Строевые упражнения	- уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; - соблюдать дистанцию во время передвижения.
Общеразвивающие упражнения	- сохранять исходное положение при выполнении упражнений, четко выполнять все промежуточные положения; - четко выполнять повороты в стороны, не отрывая ноги от пола.
Основные движения	- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны; - выполнять правильно ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног и соблюдая правильную технику движений; - сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; - уметь ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); - уметь энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; - принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой;

	<ul style="list-style-type: none"> - отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; - ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м); - ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
Танцевальные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - двигаться ритмично, в соответствии с темпом музыки, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность.

Содержание программы

Основные движения.	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - 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); 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 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения.	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<ul style="list-style-type: none"> - Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. - Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. - Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращения кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. - Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). - Наклоны в стороны, держа руки на поясе. - Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом; поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. - Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. - Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<ul style="list-style-type: none"> - Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. - Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. - Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). - Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног.
Статические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
Пальчиковые гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - «Семья». - «Репка». - «Дружба». - «Солим капусту». - «Осенние листья».
Спортивные упражнения.	
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> - Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с нее, подъем с санками на гору.
Скольжение	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. - Повороты на месте (направо и налево) переступанием. - Подъем на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). - Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.
Игры на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - «Карусель в лесу». - «Чем дальше, тем лучше». - «Воротца».
Катание на велосипеде	<ul style="list-style-type: none"> - Катание на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. - Повороты направо и налево.
Подвижные игры.	
С бегом	<ul style="list-style-type: none"> - «Самолеты». - «Цветные автомобили». - «У медведя во бору». - «Птички и кошка». - «Найди себе пару». - «Лошадки». - «Позвони в погремушку».

	<ul style="list-style-type: none"> - «Бездомный заяц». - «Ловишки».
С прыжками	<ul style="list-style-type: none"> - «Зайцы и волк». - «Лиса в курятнике». - «Зайка серый умывается».
С ползанием и лазаньем	<ul style="list-style-type: none"> - «Пастух и стадо». - «Перелет птиц». - «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей	<ul style="list-style-type: none"> - «Подбрось – поймай». - «Сбей булаву». - «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание	<ul style="list-style-type: none"> - «Найди, где спрятано». - «Найди и промолчи». - «Угадай, кто позвал?». - «Кто ушел?». - «Прятки».
Народные игры:	<ul style="list-style-type: none"> - «Гуси-лебеди». - «У медведя во бору». - «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем». - «Сиди, сиди Яша». - «Догонялка». - «Кукот». - «Яной да хукка» («Заяц и волк»).

Учебно-тематическое планирование физкультурных досугов и развлечений

Сентябрь	Физкультурный досуг	«Красный, желтый, зеленый».
Октябрь	Физкультурное развлечение	«Осенние забавы».
Ноябрь	Физкультурный досуг	«Мой веселый звонкий мяч».
Декабрь	Физкультурное развлечение	«Поиграй-ка с нами».
Январь	День здоровья	«Зимушка-зима».
Февраль	Физкультурный праздник	«Пограничники на заставе».
Март	Физкультурный досуг	«Карельские игрища».
Апрель	День здоровья	«Со здоровьем мы дружны».
Май	Физкультурный досуг	«Веснянка»
Июнь	Физкультурный праздник	«Летний Олимпийский день».

Методическое обеспечение программы

№	Виды занятий	Количество социальных ситуаций развития по месяцам									Итого за год
		Сент.	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	
1.	классическое	3	3	2	2	2	3	2	2	2	21
2.	Учебно-тренировочное	2	2	-	1	2	2	1	-	2	12
3.	игровое	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
4.	тематическое	1	1	1	1	-	1	1	1	1	8
5.	сюжетное	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6.	контрольно-диагностическое	-	-	3-зал 1-ул.	-	-	-	-	3-зал 1-ул.	-	8
7.	на воздухе	3	3	2	2	3	3	3	3	3	25
Итого за месяц		10	11	11	8	9	11	9	12	9	90 с учетом каник улярно го времен и

В рабочую программу образовательной области «Физическое развитие» включены следующие виды физкультурных ситуаций развития, способы организации детей на сср по физическому развитию методы и приемы, используемые инструктором по физической культуре для решения поставленных воспитательно-образовательных задач. (См. таблицу 8).

Таблица 8.

1. Виды социальных ситуаций развития и их особенности.	
1.1. Классические	Структура классического социальной ситуации состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 6-8 минут, II – основная, 8-10 минут, III – заключительная, 2-4 минуты. Сsr могут быть как обучающие, так и смешанного характера. Решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. Каждая социальная ситуации развития включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность 20-22 минуты.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим сsr, включая ту же структуру. Эти Социальные ситуации развития направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 5-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Социальные ситуации развития носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность 20 минут.
1.3. Тематические	Тема социальных ситуаций определяется выбором одного пособия или оборудования (например, скакалки или гимнастические скамейки). Все 3 части планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На социальных ситуациях решается весь комплекс задач «Физического развития». Длительность обычная.
1.4. Сюжетные	Основу Социальной ситуации составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом (например, «Прогулка в весенний лес»). Для проведения сsr подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на социальной ситуации частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность не меняется.
1.5. Игровые	Социальные ситуации развития строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть сsr включает игры малой и средней интенсивности. Основная часть занятий содержит 2-3 игры

	<p>высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти Социальные ситуации развития позволяют решать различные задачи образовательных областей. Длительность 20-22 минуты.</p>
1.6. Контрольно-диагностические	<p>Социальные ситуации развития начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. ССР проводятся 2 раза в год по учебному плану ДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастными показателями.</p>
1.7. Занятия на свежем воздухе	<p>Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры). При планировании ССР учитываются особенности климата и погодные условия. Структура сср традиционная. В I части проводятся разминка, тренировочный бег. На Социальных ситуациях развития не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, подвижные игры. В заключении проводятся игры малой подвижности.</p> <p>Противопоказаний для ССР на воздухе в течение всего года у детей нет. Детей с характерными заболеваниями, страдающие частыми простудными заболеваниями должны приступать к занятиям в летнее время, под контролем педиатра и старшей медицинской сестры.</p> <p>После перенесенных заболеваний, протекающих без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия.</p> <p>Длительность 20 минут.</p>
2. Способы организации детей на социальных ситуациях развития по физическому развитию	
2.1. Фронтальный	<p>Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.</p>
2.2. Групповой	<p>Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.</p>
2.3. Индивидуальный	<p>Дети выполняют одно движение в порядке очередности, предлагаемом инструктором по физической культуре.</p>
2.4. Поточный	<p>Все дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а</p>

	другой уже приступает к нему.
2.5. Посменный	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.
3. Используемые методы и приемы	
3.1. Информационно-рецептивный метод	<p style="text-align: center;">Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу движений; - поощрение; - беседа с детьми; - индивидуальная беседа; - обсуждение результатов; - художественное слово. <p style="text-align: center;">Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - рассматривание рисунков и схем с изображением элементов движений и способов их выполнения; - использование зрительных ориентиров; - использование игровых материалов и игрушек; - любование спортивным инвентарем. <p style="text-align: center;">Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений; - массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; - массаж и самомассаж стоп и пальцев ног; - пальчиковая гимнастика; - упражнения на релаксацию.
3.2. Репродуктивный метод	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений по описанию; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях.
3.3 Методы проблемного обучения и формирования творческих потенциалов детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание проблемной ситуации; - изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки); - изменение игровых образов; - изменение сюжетов подвижных игр.

Предметно-развивающая среда для социальных ситуаций по физическому развитию в средней группе.

№	Наименование	Размеры, см	Количество
---	--------------	-------------	------------

1.	Веревки длинные	длина 1000 – 1500см	1
		длина 250 – 300см	2
2.	Гимнастическая скамейка	длина 250см высота 20см ширина 20см	3
3.	Гимнастическая стенка, деревянная	высота 250 – 300 см ширина 65 см	3
4.	Гимнастические палки (длинные)	длина 150см диаметр 2 – 3см	4
	Гимнастические палки (короткие)	длина 70 – 75см	25 - 30
5.	Доска ребристая	длина 250см ширина 20см	2
	Доска наклонная	ширина 150 - 200см высота 30 – 35см	2
6.	Дуга металлическая или деревянная	высота 50см	3
7.	Кегли пластмассовые	высота 20 – 22см	25 – 30
	Кегли пластмассовые	высота 30 – 40см	5 - 6
8.	Коврики массажные	длина 30см ширина 20см	30
9.	Коврики туристические пенопластироловые	длина 150см ширина 70см	10
10.	Корзина – сетка для метания в цель	высота 50 см диаметр 70 – 100 см	2
11.	Кубики деревянные или пластмассовые	сторона 3см	25 – 30
		сторона 5см	15
12.	Кубы средние	сторона 20см	8
	Кубы большие	сторона 40см	8
13.	Ленты разноцветные	длина 50см	40
14.	Мат гимнастический	длина 120 -150см ширина 80см	2 - 4
15.	Мишени разные	диаметр 40см	3
		диаметр 60см	3
16.	Мешочки с песком для метания	масса 150 – 200гр	40 -50
	Мешочки с песком для равновесия	масса 400гр	20
17.	Мячи резиновые малые	диаметр 6 – 8см	20 - 25
	Мячи резиновые средние	диаметр 10 – 12см	20 – 25
	Мячи резиновые большие	диаметр 20 – 25см	30
18.	Мячи надувные	диаметр 40 – 50см	4 - 6
19.	Мячи набивные	масса 850 – 1000гр	6 - 8
20.	Набор мягких модулей	длина 50 – 100см ширина 20 – 30см	6 – 8
21.	Обручи плоские	диаметр 40см	10
	Обручи малые	диаметр 50 – 55см	25
	Обручи большие	диаметр 90 – 100см	6 – 8
22.	Платочки цветные	сторона 25 – 30см	25 - 30
23.	Стойка с веревкой для прыжков в Высоту	высота 150см	2
24.	Стойка с обручем для метания в	высота 150см	2

	Цель	диаметр обруча 50см	
25.	Флажки цветные	длина 20 – 25см	10
26.	Шапочки – маски для подвижных игр		4 - 12
27.	Шнуры короткие	длина 60 – 70см	25 – 30
28.	Щиты с баскетбольным кольцом	номер 3	2 - 3

Третий год обучения Старшая группа (с 5 до 6 лет) Особенности физического развития детей шестого года жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10см. Средний рост дошкольника пяти лет составляет около 106-107см, а масса тела – 17-18кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела составляет 200гр в месяц, а роста - 0,5см.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Поэтому постоянный контроль за осанкой и статической позой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Поэтому необходимо предупреждать возникновение и формирование плоскостопия. Причинами появления плоскостопия могут стать ношение обуви большего, чем нужно, размера; без каблука, на жесткой, негнушейся подошве; излишняя масса тела ребенка; перенесенные заболевания. Взрослым следует быть внимательными к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. По возможности обратиться за консультацией к врачам-специалистам.

В этом возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие, особенно мышцы кистей рук, остаются по-прежнему слабыми. Соответственно, для их дальнейшего развития и укрепления, необходим подбор специальных игр и упражнений.

Шестилетние дети активны, они умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения их достаточно координированы и точны. Они сочетают их в зависимости от окружающих условий, различают скорость и направление движения, смену темпа и ритма.

Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные интересы в выборе движений. Дошкольникам чаще нравятся те упражнения, которые у них лучше получаются. Поэтому необходимо, чтобы программное содержание предусматривало естественную двигательную подготовку детей.

В шестилетнем возрасте не наблюдается резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. За время пребывания в дошкольном учреждении средние показатели активности составляют 13-17,5 тысячи движений, интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в

течение суток, недели, а также в разные периоды года. В процессе самостоятельной игровой деятельности не наблюдается заметной разницы в характере двигательной активности мальчиков и девочек, как было в младшем дошкольном возрасте.

Движения детей шестого года жизни становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом, в характере двигательной активности детей сохраняются черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка; неспособность завершить ее по первому требованию взрослого; нежелание выполнять действия, которые лишены непосредственного интереса и направлены на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

В этом возрасте происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. У детей в значительной мере улучшаются все показатели ловкости. Старшие дошкольники быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными координационными движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость и сообразительность.

Шестилетние дети достаточно легко приспосабливаются к новым видам деятельности и меняющейся ситуации, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений.

Срок реализации:

Срок реализации программы – 4 года (по 1 году для каждой возрастной группы)

Возраст детей:

Программа осуществляется для детей 5 – 6 лет.

Пояснительная записка.

Физическое развитие – неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, охватывающая те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическое развитие рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование всех жизненно важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются культурно-гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она является составляющей частью его деятельности и отдыха на протяжении всего дошкольного возраста.

Основным средством физического развития являются физические упражнения, которые представляют собой специальные упражнения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение разнообразных физических упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем,

в первую очередь, двигательного аппарата; повышает силу и возбудимость мышц; увеличивает темп и скорость; улучшает координацию движений; мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, ориентируется в пространстве, у него проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Движения приносят детям радость и служат хорошим средством повышения их умственной и физической работоспособности. Важно на протяжении всего дошкольного возраста поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям в условиях дошкольного учреждения и семьи следует создать рациональный двигательный режим, который должен включать разные виды занятий физической культурой: утреннюю гимнастику, двигательную разминку между статическими занятиями, физкультпаузы и физкультминутки, подвижные игры и упражнения во время прогулок, пешие походы в парк или близлежащий лес, ходьбу на лыжах, плавание в бассейне, игры-досуги, физкультурные занятия, самостоятельную двигательную деятельность. Оптимальный двигательный режим предусматривает чередование разнообразных видов детской деятельности и отдыха, что позволяет избежать у детей утомления и переутомления.

Физические упражнения основаны на активных действиях произвольного характера. К ним относятся основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, метание и ловля, равновесие). общеразвивающие и строевые упражнения, музыкально-ритмические и танцевальные движения, спортивные упражнения и игры с элементами спорта.

Рабочая программа по освоению детьми старшего дошкольного возраста образовательной области «Физическая культура» **составлена на основе** примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова

Нормативные документы:

16. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании Российской» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
17. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10. 2013г.
18. Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
19. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1 «О ратификации конвенции о правах ребенка»
20. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО», утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26

Литература

1. Проект основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова
2. Будицкая, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Будицкая, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М., 1990.
2. Викулова, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулова, И. М. Бутин. - Ярославль: Академия развития, 1996.

3. Латохина, Л. И. Творим здоровье души и тела / Л. И. Латохина. -СПб., 1997.
4. Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей / Т. Нестерюк, А. Шкода. - М.: Просвещение, 1993.
5. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л. И. Пензулаева. -М.: Владос, 2001.
6. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 1988.
7. Раухмауль, З. 100 маленьких игр: [пер. с нем.] /З. Раухмауль. -М.: Просвещение, 1973.
8. Сенкевич, Е. А. Физкультура для малышей / Е. А. Сенкевич, Т. В. Большева. - СПб., 1999.
9. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986.
10. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К. К. Утробина. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
11. Фатеева, Л. 300 подвижных игр для младших дошкольников / Л. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998.
12. Фомина, А. Физкультурные занятия и спортивные и игры в детском саду / А. Фомина. - М.: Просвещение, 1984.
13. Фролов, В. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В. Фролов. - М.: Просвещение, 1986.
14. Хухлиева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984.
15. Шишкина, В. Движение + движения / В. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992.
16. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А. П. Щербак. - М.: Просвещение, 1999.
17. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е. И. Янкелевич. - М.: Просвещение, 1999.
18. Степанникова, Э. Я. Сборник подвижных игр / Э. Я. Степанникова. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- 19.Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания» Киев: Школьный свет, 2008г.
20. Аксенова З.Ф.Спортивные праздники в детском саду \ М.: Сфера, 2003г.
- 21.Блудова Л.В. «Как вырастить здорового ребенка»
- 22.Денисенко Н.Аксенова А. «Через движение - к здоровью» Физическое развитие, 2009г.
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
24. Мальми В. Народные игры Карелии. – Петрозаводск, 1994г.

В программе раскрыто содержание психолого-педагогической работы с детьми шестого года жизни по приобщению детей к двигательной культуре.

Целью данной программы является удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка в движении, создание благоприятных условий для рационального режима двигательной активности и отдыха, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

Задачи программы.

I. Оздоровительные:

⇒ сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- ⇒ продолжать формировать основы культуры здоровья;
- ⇒ формировать навык правильной осанки, развивать все группы мышц;
- ⇒ развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность;
- ⇒ повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды через закаливание;
- ⇒ удовлетворять потребность детей в движении;

II. Образовательные:

- ⇒ эффективно использовать интегративный подход в организации образовательного процесса;
- ⇒ расширять и углублять знания о пользе занятий физической культурой;
- ⇒ продолжать учить овладевать разновидностями основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений;
- ⇒ закреплять умения и навыки правильного выполнения основных движений (ходьбы; бега; ползания и лазанья; прыжков; бросания, ловли и метания; равновесия), общеразвивающих и строевых упражнений, музыкально-ритмических движений, спортивных упражнений и элементов спортивных игр в различных формах организации двигательной деятельности детей;
- ⇒ продолжать развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, способствовать естественному процессу развития координации и ориентировки в пространстве;
- ⇒ развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- ⇒ целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость;
- ⇒ учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- ⇒ знакомить детей со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами;
- ⇒ вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, в подготовку и проведение досугов, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

III. Воспитательные:

- ⇒ воспитывать интерес к активной двигательной деятельности, к процессу движений;
- ⇒ всесторонне развивать личность каждого ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические и духовные качества;
- ⇒ воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество, самоконтроль, самооценку и др.);
- ⇒ формировать умения самостоятельно организовывать и проводить знакомые подвижные игры со сверстниками, проявляя инициативу и творчество, придумывать новые движения с нестандартным оборудованием и природным материалом;
- ⇒ развивать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движений;
- ⇒ развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности;
- ⇒ формировать привычки помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Организационные формы работы по приобщению детей шестого года жизни к физической культуре.

формы работы	Особенности	Интеграция образовательных областей
1. Социальная ситуация развития	С учетом мониторинга воспитательно-образовательного процесса в учебном году планируется 108 физкультурных занятий. Реализация программы определяет проведение 3-х занятий в неделю.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	К этой форме работы относятся: - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - физические упражнения на прогулке; - подвижные игры на прогулке; - гимнастика после сна и другие формы.	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие» «Физическое развитие»
3. Активный отдых	Активный отдых включает в себя: - физкультурные развлечения и досуги; - физкультурные праздники; - Дни здоровья.	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
4. Элементарный туризм	Проведение прогулок-походов в летнее время года на расстояние 2км общей продолжительностью 50 – 60 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»
5. Самостоятельная двигательная деятельность	Планируется, организуется и контролируется воспитателем. Это требование основано на «Положении об охране жизни и здоровья детей в ДОУ». Содержание и продолжительность подвижных игр и занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер занятий зависит от индивидуальных возможностей детей, их подготовленности и интересов; наличия физкультурного инвентаря и атрибутов для игр.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
6. Работа с семьей	Привлечение родителей к подготовке, участию и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ. Проведение консультаций, тематических бесед, анкетирования и другие формы.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Речевое развитие»

Указанные формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они определяют необходимый двигательный режим.

Организация двигательного режима детей шестого года жизни.

Формы работы	Особенности организации	Интеграция образовательных областей
1. Социальные ситуации по физическому развитию	3 раза в неделю (два занятия в физкультурном зале, одно – на улице), продолжительностью 25 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»

		«Художественно-эстетическое развитие»
2. Утренняя гимнастика	ежедневно, 8 - 10 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
3. Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий неоднократно в течение дня 3 – 5 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное»
4. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	ежедневно, 10 – 12 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
5. Подвижные игры и спортивные упражнения на свежем воздухе	ежедневно, 2 раза в день, 15 - 20 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
6. Пешие походы за пределы участка	в летний период, расстояние 2км, продолжительностью 50 -60 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»
7. Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей ребенка	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
8. Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 25 -30 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
9. Физкультурный праздник	2 - 3 раза в год (зимний и летний), длительностью до 1 часа.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
10. День здоровья, Олимпийский День	1 раз в квартал	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое»

Оценка физических качеств.

Мониторинг освоения детьми образовательной программы проводится два раза в год – 3 – 4 неделя сентября и 3- 4 неделя апреля. В ней принимают участие заведующий, заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, музыкальный руководитель, врач, старшая медицинская сестра. В ходе диагностики оцениваются динамика состояние здоровья детей, степень сформированности двигательных навыков и физических качеств, их количественные показатели.

Для оценки физических качеств используются возрастно-половые показатели детей дошкольного возраста разработанные Санкт-Петербургским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена (Н.А.Ноткина). (См таблицу 3.)

Таблица 3.

Возраст, пол	Бег на 30 м, сек	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком вдаль, см		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, сек
			Правая рука	Левая рука			
5 лет							
Мальчики	9,2 - 7,9	187 – 270	3,9 - 5,7	2,4 - 4,2	100 - 110	20 - 26	7,0 - 11,8
Девочки	9,8 - 8,3	138 – 221	3,0 - 4,4	2,5 - 3,5	95 - 104	20 - 35	9,4 - 14,2

Для оценки степени сформированности двигательных навыков используется методика Г.Лесковой и Н. Ноткиной.

Результаты мониторинга анализируются и обсуждаются на педсоветах с участием специалистов ДОУ. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений у детей, скорректировать воспитательно-образовательную работу, при необходимости внести определенные изменения в комплексно-тематическое планирование, наметить перспективы в работе.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений и навыков (См таблицу 4.)

Таблица 4.

Физические упражнения	Прогнозируемый результат (интегративные качества образовательной области «Физическое развитие»)
Строевые упражнения:	- уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; - равняться, размыкаться в колонне, шеренге; - выполнять повороты направо, налево, кругом.
Общеразвивающие упражнения:	- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение; - выполнять упражнения в заданном темпе, ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Основные движения:	- выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; - уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа; - прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку; - уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м). - владеть школой мяча.
Спортивные упражнения:	- скользить по ледяным дорожкам с разбега; - ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км, выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке; - ухаживать за лыжами; - уметь кататься на самокате; - принимать участие в упражнениях с элементами спортивных игр.

Танцевальные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять танцевальные движения: пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах; - выполнять движения с предметами; - двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки; - демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
--------------------------	--

Содержание программы.

Основные движения.	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - 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 1,5-3см), 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	<ul style="list-style-type: none"> - Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом. - Бег в колонне по одному, по двое. - Бег 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.
Ползание и лазанье	<ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия. - Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), 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 2,5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - 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 3-4м). - 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 15-20см). - Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место. - Прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). - Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля,	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд),

метание	<p>одной рукой (правой , левой не менее 4-6 раз).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. - Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из различных 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 метров), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). - Метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4 метра.
Групповые упражнения с переходами	<ul style="list-style-type: none"> - Построение в колонну по одному, в шеренгу, в 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью. - Поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. - Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. - Поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. - Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками, - Поочередное поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. - Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. - Наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола. - Наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. - Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. - Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев. - Движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. - Подтягивание головы и ног к груди (группировка).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<ul style="list-style-type: none"> - Переступание на месте, не отрывая носки ног от пола. - Приседания (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. - Поднимание прямых ног вперед (махом). - Выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). - Захват предметов пальцами ног, приподнимание и опускание их; передвижение, перекладывание с места на место. - Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках. - Сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Пальчиковые гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - «Семья». - «Репка». - «Осенние листья». - «Самолет».

	<ul style="list-style-type: none"> - «Пианист Бемоль». - «Цапля».
Спортивные упражнения.	
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> - Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. - Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	<ul style="list-style-type: none"> - Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на лыжах скользящим шагом. - Повороты на месте и в движении. - Подъём на горку лесенкой, спуск с нее в низкой стойке. - Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км
Игры на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - «Кто первый повернется?». - «Слалом». - «Подними». - «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное катание на двухколесном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. - Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры.	
Городки	<ul style="list-style-type: none"> - Бросать бит сбоку, занимая правильное исходное положение. - Знакомство с 3-4 фигурами. - Выбивание городков с полукона (2-3м) и кона (5-6м).
Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяч друг другу двумя руками от груди. - Ведение мяча правой ,левой рукой. - Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. - Игра в паре с воспитателем.
Элементы футбола	<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. - Обведение мяча вокруг предметов. - Закатывание мяча в лунки, ворота. - Передача мяча ногой друг другу в парах. - Отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. - Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры.	
С бегом	<ul style="list-style-type: none"> - «Ловишки». - «Ловишки на одной ноге». - «Ловишки парами». - «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». - «Скок - поскок».
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». - «Горячая картошка». - «Серсо».
Эстафеты	- «Эстафета парами». - «Пронеси мяч, не задев кеглю». - «Забрось мяч в кольцо». - «Встречная эстафета». - «Дорожка препятствий». - «Мяч – капитану».
С элементами соревнования	- «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?». - «Кто быстрее?». - «Кто выше?». - «Веселые соревнования».
Народные игры	- «Золотые ворота». - «Гори, гори ясно!». - «Кокут» («Петух») - «Яной да хукка» («Заяц и волк») - «Догонялка». - «Сеть и рыба» - «Шалтай-Валей» и другие.
Игры с нестандартным оборудованием	- «Кто быстрее на лыжах?». - «Переправа». - «Перепрыгни реку». - «Кольцо через сетку».

Учебно-тематическое планирование физкультурных досугов и развлечений

Сентябрь	Физкультурный досуг	«Красный, желтый, зеленый».
Октябрь	Физкультурное развлечение	«Осенние забавы».
Ноябрь	Физкультурный досуг	«Мы – спортсмены».
Декабрь	Вечер подвижных игр	«Игралочки».
Январь	День здоровья	«Зимние забавы».
Февраль	Спортивно-музыкальный праздник	«Пограничники на заставе».
Март	Физкультурный досуг	«Карельские игрища».
Апрель	День здоровья	«Со здоровьем мы дружны».
Май	Физкультурный досуг	«Веселые старты».
Июнь	Физкультурно-музыкальный праздник	«Летний Олимпийский день».

Методическое обеспечение программы

№	Виды занятий	Количество социальных ситуаций развития по месяцам									Итого за год
		Сент.	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	
1.	классическое	4	3	2	3	3	3	3	2	3	26
2.	Учебно-тренировочное	2	2	-	1	2	2	1	-	2	12
3.	игровое	1	-	1	1	1	1	1	1	-	7
4.	тематическое	1	1	1	1	-	1	1	1	1	8
5.	сюжетное	-	1	1	1	1	-	1	1	1	7
6.	контрольно-диагностическое	-	-	3-зал 1-ул.	-	-	-	-	3-зал 1-ул.	-	8
7.	на воздухе	3	3	2	2	2	2	3	3	2	22
Итого за месяц		11	10	11	9	9	9	10	12	9	90 с учетом каникул ярного времени

В рабочую программу образовательной области «Физическая развитие» включены следующие виды физкультурных ситуаций развития, способы организации детей на социальных ситуациях по физическому развитию методы и приемы, используемые инструктором по физической культуре для решения поставленных воспитательно-образовательных задач. (См. таблицу 8).

Таблица 8.

1. Виды социальных ситуаций развития и их особенности.	
1.1. Классические	Структура классической социальной ситуации развития состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 8-10 минут, II – основная, 10-12 минут, III – заключительная, 4-6 минут. ССР могут быть как обучающие, так и смешанного характера. Решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. Каждая социальная ситуации развития включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность в среднем составляет 25-27 минут.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим социальным ситуациям развития , включая ту же структуру. Эти ССР направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 6-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Социальные ситуации развития носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность ССР 25 минут.
1.3. Тематические	Тема социальной ситуации развития определяется выбором одного пособия или оборудования (например, скакалки или гимнастические скамейки). Все 3 части занятия планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На Социальных ситуациях развития решается весь комплекс задач «Физическое развитие». Длительность сср обычная.
1.4. Сюжетные	Основу Социальной ситуации развития составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом (например, «Прогулка в весенний лес»). Для проведения социальной ситуации развития подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на сср частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность не меняется.
1.5. Игровые	Социальные ситуации развития строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр-эстафет, игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть ССР включает игры малой и средней интенсивности. Основная часть содержит 2-3 игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти Социальные ситуации развития позволяют решать различные задачи образовательных областей. Длительность 25-27 минут.
1.6. Контрольно-диагностические	начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. ССР проводятся 2 раза в год по учебному плану ДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастными-половыми показателями.
1.7. Социальные	Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают

<p>ситуации развития на свежем воздухе</p>	<p>двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры). При планировании ССР учитываются особенности климата и погодные условия. Структура традиционная. В I части проводятся разминка, тренировочный бег. На Социальных ситуациях развития не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, подвижные игры. В заключении проводятся игры малой подвижности.</p> <p>Противопоказаний для сср на воздухе в течение всего года у детей нет. Детей с характерными заболеваниями, страдающие частыми простудными заболеваниями должны приступать к занятиям в летнее время, под контролем педиатра и старшей медицинской сестры. После перенесенных заболеваний, протекающих без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия. Длительность 25 минут.</p>
<p>2. Способы организации детей на социальных ситуаций развития по физическому развитию .</p>	
<p>2.1. Фронтальный</p>	<p>Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание</p>
<p>2.2. Групповой</p>	<p>Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.</p>
<p>2.3.Индивидуальный</p>	<p>Дети выполняют одно движение в порядке очередности, предлагаемом инструктором по физической культуре</p>
<p>2.4. Поточный</p>	<p>Все дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступает к нему.</p>
<p>2.5. Посменный</p>	<p>Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.</p>
<p>2.6 Парами</p>	<p>Дети выполняют упражнения и движения по двое.</p>
<p>3. Используемые методы и приемы.</p>	
<p>3.1.Информационно-рецептивный метод</p>	<p style="text-align: center;">Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу выполнения движений; - указания по ходу выполнения движений; - поощрение; - беседа с детьми; - индивидуальная беседа; - обсуждение результатов. <p style="text-align: center;">Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - использование зрительных ориентиров; - использование рисунков и схем с изображением элементов движений и способов их выполнения; - использование моделей; - любование спортивным инвентарем.

	<p style="text-align: center;">Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений; - соревновательные действия; - массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; - массаж и самомассаж стоп и пальцев ног; - пальчиковая гимнастика; - упражнения на релаксацию.
3.2. Репродуктивный метод	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений по описанию; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях.
3.3 Методы проблемного обучения и формирования творческих потенций детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание проблемной ситуации; - творческие задания (придумывание новых упражнений по замыслу ребенка). - изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки); - изменение игровых образов; - изменение сюжетов подвижных игр; - выполнение упражнений по карточкам, рисункам, схемам; - поисковая деятельность.

Предметно-развивающая среда для социальных ситуаций по физическому развитию в старшей группе.

№	Наименование	Размеры, см	Количество
1.	Батут	высота 15-20см диаметр 100-120см	1-2
2.	Веревки длинные	длина 1000-1500см	1
		длина 250-300см	2
3.	Гантели	масса 500гр	50-60
4.	Гимнастическая скамейка	длина 250см высота 25см ширина 20см	3
5.	Гимнастическая стенка, деревянная	высота 250 - 300 см ширина 65см	3
6.	Гимнастические палки (длинные)	длина 150см диаметр 2- 3см	6-8
	Гимнастические палки (короткие)	длина 70-75см	25-30
7.	Доска ребристая	длина 250см ширина 20см	2
	Доска наклонная	длина 200-250см высота 30-35см	2
8.	Дуга металлическая или деревянная	высота 50см	3
		высота 40см	3

9.	Кегли пластмассовые Кегли пластмассовые	высота 20-22см высота 30-40см	25-30 6-8
10.	Кольца плоские	диаметр 15-18см	50-60
11.	Кольцебросы	стандартные	3-4
12.	Коврики массажные	длина 30см ширина 20-25см	30
13.	Коврики туристические Пенопластироловые	длина 150см ширина 70см	10-15
14.	Корзина-сетка для метания в цель	высота 50см диаметр 70-100см	2
15.	Кубики деревянные Кубики пластмассовые	сторона 3см сторона 5см	50-60 25-30
16.	Кубы средние Кубы большие	сторона 20см сторона 40см	8 8
17.	Ленты разноцветные	длина 50см ширина 4-5см	50
18.	Лыжи	длина 100-120см	15
19.	Мат гимнастический	длина 120-150см ширина 80см	4
20.	Мишени разные	диаметр 40см диаметр 20см	2 2
21.	Мешочки с песком для метания Мешочки с песком для равновесия	масса 150-200гр масса 400гр	50-60 15
22.	Мячи массажные	диаметр 2-3см диаметр 5-7см	25-30 25-30
23.	Мячи надувные	диаметр 40-50см	6-10
24.	Мячи набивные	Масса 850-1000гр	8-10
25.	Мячи резиновые малые Мячи резиновые средние Мячи резиновые большие	диаметр 6-8см диаметр 12-15см диаметр 20-25см	25-30 25-30 25-30
26.	Мячи разные: - Баскетбольные - Волейбольные - Футбольные	Номер 3 Номер 5 Номер 3	25-30 2-3 6-8
27.	Набор мягких модулей	длина 50-100см ширина 20-30см	8-10
28.	Обручи плоские Обручи малые Обручи большие	диаметр 40см диаметр 50-55см диаметр 90-100см	10-12 25-30 10-15
29.	Скакалки длинные Скакалки короткие	длина 250см длина 120-150см	6-8 25-30
30.	Стойка с веревкой для прыжков в Высоту	высота 150-170см крестовина 60-65	2
31.	Стойка с обручем для метания в цель	высота 150см диаметр обруча 50см	1-2
32.	Тренажеры разные	стандартные детские	6-8
33.	Фитболы	диаметр 55-70см	10

34.	Флажки цветные	длина 20-25см	10
35.	Шапочки – маски для подвижных игр		6-12
36.	Шнуры короткие	длина 60-70см	25-30
37.	Шнур длинный	длина 10м	2
	Канат	диаметр 1,5-2см длина 250см ширина 4-5см	2-3
38.	Щиты с баскетбольным кольцом	Номер 3	2-3

Четвертый год обучения

Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)

Особенности физического развития детей седьмого года жизни.

В старшем дошкольном возрасте замедляются изменения основных показателей физического развития, совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. В этом возрасте сохраняется относительно быстрая функциональная истощаемость нервных клеток и развитие охранительного торможения при перегрузках.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и систем организма: изменяется форма грудной клетки, завершатся процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, приближаясь к соотношению этих показателей у взрослых. Увеличивается длина верхних и нижних конечностей; начинается сращение тазовых костей; появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка. К семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

В этом возрасте более развиты группы мышц, которые активно задействованы в повседневной деятельности детей. Прежде всего, это те группы мышц, которые обеспечивают вертикальное положение тела и выполнение различных движений (ходьбы, бега и др.). Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Мелкие мышцы развиты недостаточно; слабы связки позвоночного столба, что является предпосылкой деформаций позвоночника при возникновении неблагоприятных условий.

У детей семи лет сохраняется высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей личному опыту, интересам и желаниям ребенка. Вынужденную гиподинамию при организованной образовательной деятельности, длительном просмотре телепередач и видеофильмов, во время компьютерных игр дети компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

В этом возрастном периоде нет резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. Средние показатели двигательной активности семилетних детей за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13-17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55-70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения активности детей в течение суток, недели и в разные периоды года. К концу дошкольного детства сглаживается разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек, отмечавшаяся на пятом-шестом году жизни.

Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми. В целом, в характере двигательной активности детей сохраняются черты

предыдущих возрастных периодов. Это высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса и направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они способны преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Для всестороннего развития физических возможностей детей семи лет наиболее значимыми являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Дети быстро овладевают новыми, более сложными по координации движениями; действуют рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации, Они добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке; сохраняют устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности. Организм детей лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. К семи годам гибкость характеризуется большей амплитудой движений, процессы напряжения и расслабления мышц более слажены. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

В этом возрасте отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, составляющим основное содержание их игр.

К семи годам у большинства детей появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, взаимодействуют согласно правилам игры, проявляют навыки самоорганизации и взаимоконтроля.

Срок реализации:

Срок реализации программы – 4 года (по 1 году для каждой возрастной группы)

Возраст детей:

Программа осуществляется для детей 6 – 7 лет.

Пояснительная записка.

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 так же с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, повороты в обе стороны, мягкие прыжки), 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, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Двигательная (физическая) культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическое развитие рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности и повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения и осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К двигательной культуре ребенок приобщается постоянно, она является составляющей частью его деятельности и отдыха.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специальные упражнения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение разнообразных физических упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем, в первую очередь, двигательного аппарата; повышает силу и возбудимость мышц; увеличивает темп и скорость; улучшает координацию движений; мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, ориентируется в пространстве, у него проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Движения доставляют детям радость и служат хорошим средством повышения их умственной и физической работоспособности. Важно на протяжении всего дошкольного возраста поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

В условиях дошкольного учреждения и семьи педагогам и родителям следует создать рациональный двигательный режим, который должен включать разные виды занятий физической культурой: утреннюю гимнастику, двигательную разминку между статическими занятиями, физкультпаузы и физкультминутки, подвижные игры и упражнения во время прогулок, пешие походы в парк или близлежащий лес, ходьбу на лыжах, плавание в бассейне, игры-досуги, физкультурные занятия, самостоятельную двигательную деятельность..

Физические упражнения основаны на активных действиях произвольного характера. К ним относятся основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, метание и ловля, равновесие), общеразвивающие и строевые упражнения, музыкально-ритмические и танцевальные движения, спортивные упражнения и игры с элементами спорта.

Рабочая программа по освоению детьми старшего дошкольного возраста образовательной области «Физическая культура» **составлена на основе** примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова

Нормативные документы:

21. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании Российской» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
22. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10. 2013г.

23. Конституция Российской Федерации 12.12.1993г.
24. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г. Ратифицирована постановлением ВС СССР от 13.06.1990 № 1559-1 «О ратификации конвенции о правах ребенка»
25. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО», утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26

Литература

1. Проект основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» под редакцией Е.А.Хилтунен, О.Ф.Борисова, В.В.Михайлова
2. Буцинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М., 1990.
2. Викулова, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулова, И. М. Бутин. - Ярославль: Академия развития, 1996.
3. Латохина, Л. И. Творим здоровье души и тела / Л. И. Латохина. -СПб., 1997.
4. Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей / Т. Нестерюк, А. Шкода. - М.: Просвещение, 1993.
5. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л. И. Пензулаева. -М.: Владос, 2001.
6. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 1988.
7. Раухмауль, З. 100 маленьких игр: [пер. с нем.] /З. Раухмауль. -М.: Просвещение, 1973.
8. Сенкевич, Е. А. Физкультура для малышей / Е. А. Сенкевич, Т. В. Большева. - СПб., 1999.
9. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986.
10. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К. К. Утробина. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
11. Фатеева, Л. 300 подвижных игр для младших дошкольников / Л. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998.
12. Фомина, А. Физкультурные занятия и спортивные и игры в детском саду / А. Фомина. - М.: Просвещение, 1984.
13. Фролов, В. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В. Фролов. - М.: Просвещение, 1986.
14. Хухлиева, Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984.
15. Шишкина, В. Движение + движения / В. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992.
16. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А. П. Щербак. - М.: Просвещение, 1999.
17. Янкелевич, Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е. И. Янкелевич. - М.: Просвещение, 1999.
18. Степанникова, Э. Я. Сборник подвижных игр / Э. Я. Степанникова. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
19. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания» Киев: Школьный свет, 2008г.
20. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду \ М.: Сфера, 2003г.
21. Блудова Л.В. «Как вырастить здорового ребенка»
22. Денисенко Н.Аксенова А. «Через движение - к здоровью» Физическое развитие, 2009г.
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2010г.

В программе раскрыто содержание психолого-педагогической работы с детьми седьмого года жизни по приобщению детей к двигательной культуре.

Целью данной программы является удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка в движении, создание благоприятных условий для рационального режима двигательной активности и отдыха, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

Задачи программы.

I. Оздоровительные:

- ⇒ сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- ⇒ формировать основы культуры здорового образа жизни;
- ⇒ формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- ⇒ повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- ⇒ развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника;
- ⇒ обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук;
- ⇒ повышать уровень умственной и физической работоспособности;
- ⇒ формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

II. Образовательные:

- ⇒ эффективно использовать интегративный подход в организации образовательного процесса;
- ⇒ формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой;
- ⇒ продолжать учить овладевать разновидностями основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений;
- ⇒ совершенствовать технику основных движений (добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения);
- ⇒ развивать статическое и динамическое равновесие; координацию движений и ориентировку в пространстве;
- ⇒ развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- ⇒ развивать умение выбирать способы выполнения упражнений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях;
- ⇒ формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);

- ⇒ закреплять навыки выполнения спортивных упражнений, игр-эстафет, игр с элементами спорта;
- ⇒ вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, в подготовку и проведение досугов, праздников, Дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

III. Воспитательные:

- ⇒ формировать у детей интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- ⇒ всесторонне развивать личность каждого ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические и духовные качества;
- ⇒ воспитывать индивидуальные качества личности (выдержку, настойчивость, смелость, решительность, организованность, инициативу, самостоятельность, творчество, фантазию и другие);
- ⇒ воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий;
- ⇒ закрепить у детей умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- ⇒ содействовать развитию положительных эмоций, умений общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Организационные формы работы по приобщению детей к физическому развитию

формы работы	Особенности	Интеграция образовательных областей
2. Социальная ситуация развития	С учетом мониторинга воспитательно-образовательного процесса в учебном году планируется 108 физкультурных занятий. Реализация программы определяет проведение 3-х занятий в неделю.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	К этой форме работы относятся: - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - физические упражнения на прогулке; - подвижные игры на прогулке; - гимнастика после сна и другие формы.	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие» «Физическое развитие»
3. Активный отдых	Активный отдых включает в себя: - физкультурные развлечения и досуги; - физкультурные праздники; - Дни здоровья.	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
6. Элементарный туризм	Проведение прогулок-походов 1 раз в квартал общей продолжительностью до 1,5 часов в зависимости от сезона и погодных условий.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»

7. Самостоятельная двигательная деятельность	Планируется, организуется и контролируется воспитателем. Это требование основано на «Положении об охране жизни и здоровья детей в ДОУ». Содержание и продолжительность подвижных игр и занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер занятий зависит от индивидуальных возможностей детей, их подготовленности и интересов; наличия физкультурного инвентаря и атрибутов для игр.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
6. Работа с семьей	Привлечение родителей к подготовке, участию и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ. Проведение консультаций, тематических бесед, анкетирования и другие формы.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Речевое развитие»

Указанные формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они определяют необходимый двигательный режим.

Организация двигательного режима детей седьмого года жизни.

Формы работы	Особенности организации	Интеграция образовательных областей
1. Социальные ситуации по физическому развитию	3 раза в неделю (две сср в физкультурном зале, одно – на улице), продолжительностью 30-35 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
2. Утренняя гимнастика	ежедневно, 10 – 12 минут.	«Речевое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое развитие»
3. Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий неоднократно в течение дня 3 – 5 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное»
4. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	ежедневно, 10 – 12 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
5. Подвижные игры и спортивные упражнения на свежем воздухе	ежедневно, 2 раза в день, 20 – 25 минут.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
6. Пешие походы за пределы участка	1 раз в квартал, продолжительностью не более 1,5 часов.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие»
7. Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей ребенка.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие»
8. Физкультурный досуг	1 раз в месяц, длительностью до 40	«Физическое развитие»

	минут.	«Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
9. Физкультурный праздник	2 – 3 раза в год (зимний и летний), длительностью до 1 часа.	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Художественно-эстетическое»
10. День здоровья, Олимпийский День	1 раз в квартал	«Физическое развитие» «Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Художественно-эстетическое»

Оценка физических качеств.

Мониторинг освоения детьми образовательной программы проводится два раза в год: 3-4 неделя сентября и 3-4 неделя апреля. В ней принимают участие заведующий, заместитель заведующего по ВМР, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели группы, музыкальный руководитель, врач, старшая медицинская сестра. В ходе диагностики оцениваются динамика, состояние здоровья детей, степень сформированности двигательных навыков и физических качеств, их количественные показатели.

Для оценки физических качеств используются возрастно-половые показатели детей дошкольного возраста разработанные Санкт-Петербургским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена (Н.А.Ноткина). (См таблицу 3.)

Возраст, пол	Бег на 30 м, сек	Метание набивного мяча, см	Метание мешочка с песком вдаль, см		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с места, см	Статическое равновесие, сек
			Правая рука	Левая рука			
6 лет							
Мальчики	7.8-7.0	450-570	6.7-7.5	5.8-6.0	116-123	22-25	40-60
Девочки	7.8-7.5	340-520	4.0-4.6	4.0-4.4	111-123	21-24	50-60

Для оценки степени сформированности двигательных навыков используется методика Г.Лесковой и Н.А. Ноткиной.

Результаты мониторинга анализируются и обсуждаются на педсоветах с участием специалистов ДОУ. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений у детей, скорректировать воспитательно-образовательную работу, при необходимости внести определенные изменения в комплексно-тематическое планирование, наметить перспективы в работе.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у детей определенных двигательных умений и навыков (См. таблицу 4.)

Таблица 4.

Физические упражнения	Прогнозируемый результат (интегративные качества образовательной области «Физическое развитие»)
------------------------------	--

Строевые упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - уметь перестраиваться в 3 - 4 колонны; - уметь перестраиваться в 2 – 3 круга на ходу; - уметь перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй»; - соблюдать интервалы во время передвижения.
Общеразвивающие упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение; - выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Основные движения:	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); - следить за правильной осанкой; - прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа; - перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; - владеть школой мяча; - уметь перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения..
Спортивные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - скользить с разбега по ледяным дорожкам из разных положений; - ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске; - ухаживать за лыжами; - уметь кататься на двухколесном велосипеде и самокате; - участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
Танцевальные упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; - выполнять движения с предметами; - двигаться выразительно и ритмично в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами; - демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, легкость движений.

Содержание программы

Основные движения.	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - 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,

	<p>враспынную.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 1,5-3см), прямо и боком. - Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 – 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком. - Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый - Прыжки 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 15-20 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	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. - Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), 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 (6-12м) левой и правой рукой. - Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в

	горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	<ul style="list-style-type: none"> - Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, в 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, в шеренге, в круге. - Размыкание и смыкание приставным шагом. - Повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке. - Поднимание рук вверх из положения руки к плечам. - Поднимание и опускание плеч. - Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны. - Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью. - Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). - Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. - Вращение кистями рук. - Разведение и сведение пальцев. - Поочередное соединение всех пальцев с большим пальцем.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - Опускание и повороты головы в стороны. - Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. - В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. - Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. - Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переход в положение сидя и снова в положение лежа. - Прогибание, лежа на животе. - Из положения лежа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. - Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). - Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене. - Поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<ul style="list-style-type: none"> - Выставление ноги вперед на носок скрестно: приседания, держа руки за головой. - Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь). - Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. - Выпад вперед, в сторону. - Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). - Свободное размахивание ногой вперед-назад, держась за опору. - Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание ее на полу.
Статические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3кг). - Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Пальчиковые гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - «Семья». - «Репка». - «Осенние листья». - «Самолет». - «Пианист Бемоль». - «Цапля». - «Птичка».
Спортивные упражнения.	
Катание на санках.	<ul style="list-style-type: none"> - Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и т.д.) - Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). - Участие в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	<ul style="list-style-type: none"> - Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. - Скольжение с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. - Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). - Ходьба на лыжах 600м в среднем темпе, 2-3км в медленном темпе. - Повороты переступанием в движении. - Подъём на горку лесенкой, елочкой. - Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.
Игры на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - «Шире шаг». - «Кто самый быстрый?». - «Встречная эстафета». - «Не задень» и другие.
Катание на коньках	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное надевание ботинок с коньками. - Сохранение равновесия на коньках (на снегу, на льду). - Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). - Пружинистые приседания из исходного положения. - Скольжение на двух ногах с разбега. - Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. - Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. - Катание на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	<ul style="list-style-type: none"> - «Пружинки». - «Фонарики». - «Кто дальше?». - «Наперегонки». - «Пистолетик». - «Бег по кругу вдвоем».
Катание на велосипеде и самокате	<ul style="list-style-type: none"> - Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; торможение. - Свободное катание на самокате.
Игры на велосипеде	<ul style="list-style-type: none"> - «Достань предмет». - «Правила дорожного движения» и другие.
Спортивные игры.	
Городки	<ul style="list-style-type: none"> - Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. - Знакомство с 4-5 фигурами. - Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> - Передавание мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). - Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. - Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. - Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. - Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	<ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. - Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мячей в ворота.
Элементы хоккея (баз коньков – на снегу, на траве).	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы. - Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. - Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. - Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). - Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). - Свободное передвижение по площадке во время игры.
Элементы настольного тенниса	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о рол, о стену (правильно держа ракетку). - Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры.	
С бегом	<ul style="list-style-type: none"> - «Быстро возьми, быстро положи». - «Ловишка, бери ленту». - «Ловишки парами». - «Совушка». - «Парный бег». - «Чье звено скорее соберется?». - «Кто скорее докатит обруч до флажка?». - «Жмурки». - «Сделай фигуру». - «Догони свою пару». - «Перебежки». - «Два Мороза». - «Северный и южный ветер». - «Краски». - «Коршун и наседка».
С прыжками	<ul style="list-style-type: none"> - «Не оставайся на полу». - «Лягушка и цапля». - «Удочка». - «Не попадись». - «Классы».
С лазаньем и ползанием	<ul style="list-style-type: none"> - «Перелет птиц». - «Ловля обезьян».
С метанием	<ul style="list-style-type: none"> - «Кого назвали, тот ловит мяч». - «Стоп». - «Кто самый меткий?». - «Охотники и звери». - «Ловишка с мячом». - «Горячая картошка». - «Серсо».
Эстафеты	<ul style="list-style-type: none"> - «Эстафета парами». - «Пронеси мяч, не задев кеглю». - «Забрось мяч в кольцо». - «Встречная эстафета». - «Дорожка препятствий».

	- «Веселые соревнования».
С элементами соревнований	- «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?». - «Кто быстрее добегит до флажка?». - «Кто дальше бросит?». - «Кто выше прыгнет?». - «Чья команда больше забросит мячей?».
Народные игры	- «Золотые ворота». - «Гори, гори ясно!». - «Кокут» («Петух») - «Яной да хукка» («Заяц и волк») - «Догонялка». - «Сеть и рыба» - «Шалтай-Валей» и другие.
Игры с нестандартным оборудованием	- «Кто быстрее на лыжах?». - «Переправа». - «Перепрыгни реку». - «Кольцо через сетку».

Учебно-тематическое планирование физкультурных досугов и развлечений.

Сентябрь	Физкультурный досуг	«Красный, желтый, зеленый».
Октябрь	Физкультурное развлечение	«Веселые старты». «Дачники»
Ноябрь	Физкультурный досуг	«Страна Спортландия».
Декабрь	Вечер подвижных игр	«Игралочки».
Январь	День здоровья	«Зимние забавы».
Февраль	Спортивно-музыкальный праздник	«Пограничники на заставе».
Март	Физкультурный досуг	«Карельские игрища».
Апрель	День здоровья	«Со здоровьем мы дружны».
Май	Физкультурный досуг	«Познай мир животных».
Июнь	Физкультурно-музыкальный праздник	«Летний Олимпийский день».

Методическое обеспечение программы

№	Виды занятий	Количество социальных ситуаций развития по месяцам									Итого за год
		Сент.	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	
1.	классическое	4	3	2	3	3	3	3	2	3	26
2.	Учебно-тренировочное	2	2	-	1	2	2	1	-	2	12
3.	игровое	1	-	1	1	1	1	1	1	-	7
4.	тематическое	1	1	1	1	-	1	1	1	1	8

5.	сюжетное	-	1	1	1	1	-	1	1	1	7
6.	контрольно-диагностическое	-	-	3-зал 1-ул.	-	-	-	-	3-зал 1-ул.	-	8
7.	на воздухе	3	3	2	2	2	2	3	3	2	22
Итого за месяц		11	10	11	9	9	9	10	12	9	90 с учетом каникул ярного времени

В рабочую программу образовательной области «Физическое развитие» включены следующие виды физкультурных ситуаций развития, способы организации детей на сср по физическому развитию, методы и приемы, используемые инструктором по физической культуре для решения поставленных воспитательно-образовательных задач. (См. таблицу 8).

Таблица № 8

1. Виды социальных ситуаций развития и их особенности.	
1.1. Классические	Структура классической социальной ситуации развития состоит из 3-х частей: I- вводная, продолжительностью 10-12 минут, II – основная, 12-14 минут, III – заключительная, 4-8 минут. ССР могут быть как обучающие, так и смешанного характера. Решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. Каждая социальная ситуации развития включает упражнения на развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, дыхательные упражнения, игровые задания, упражнения на формирование правильной осанки и развитие мышечно-связочного аппарата стопы. Длительность в среднем составляет 30-35 минут.
1.2. Учебно-тренировочные	Относятся к классическим ССР, включая ту же структуру. Эти Социальные ситуации развития направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей 7-го года жизни. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Социальные ситуации развития носят обучающий и смешанный характер. Предполагают использование тренажерного оборудования (батута, каната, беговых дорожек и др.). Длительность занятия 30 минут.

1.3. Тематические	Тема социальных ситуаций развития определяется выбором одного пособия или оборудования (например, скакалки или гимнастические скамейки). Все 3 части планируются с использованием одного пособия, может быть использовано нетрадиционное оборудование. На социальных ситуациях решается весь комплекс задач «Физического развития». Длительность социальной ситуации обычная.
1.4. Сюжетные	Основу социальных ситуаций решает весь комплекс задач «Физического развития». составляет некий сюжетный рассказ (из художественной литературы или произвольный). Все планируемые движения связаны с сюжетом (например, «Поход в весенний лес»). Для проведения социальной ситуации подбираются необходимые пособия, оборудование. Обучение на социальной ситуации частичное, реализуется весь спектр задач разных образовательных областей. Длительность социальной ситуации не меняется.
1.5. Игровые	Социальные ситуации развития строятся на основе подвижных и народных игр, с включением игр-эстафет, игр-забав и аттракционов, с использованием элементов спортивных упражнений. Вводная часть сср включает игры малой и средней интенсивности. В основной части проводятся игры-эстафеты, игры высокой подвижности с целью поддержания высокого уровня физической нагрузки. В заключительной части проводятся игры малой подвижности для снижения двигательной активности, постепенного перехода от напряженного и возбужденного состояния к относительно спокойному. Эти социальные ситуации развития позволяют решать различные задачи образовательных областей. Длительность 30-35 минут.
1.6. Контрольно-диагностические	Социальные ситуации развития начинаются с разминки и подводящих упражнений. Готовятся рабочие протоколы, необходимые пособия и оборудование (в зависимости от диагностируемого движения). Задание выполняется индивидуально или подгруппами 3-5 детей. Социальные ситуации развития проводятся 2 раза в год по учебному плану ДОУ. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными возрастно-половыми показателями.
1.7. Социальные ситуации развития на свежем воздухе	<p>Проводятся на спортивной площадке. Они усиливают оздоровительный эффект физических упражнений, повышают двигательную активность движения, выполнение которых в помещении затруднено или невозможно (метание вдаль, бег наперегонки, спортивные упражнения, спортивные игры). При планировании социальной ситуации развития учитываются особенности климата и погодные условия. Структура сср традиционная. В вводной части проводятся разминка, тренировочный бег. На сср не проводятся комплексы общеразвивающих упражнений. Основная часть включает элементы спортивных упражнений, оздоровительный бег, 2-3 подвижных игры (длительнее, чем обычно). В заключении проводятся игры малой подвижности.</p> <p>Противопоказаний для ситуаций развития на воздухе в течение всего года у детей нет. Детей с характерными заболеваниями, страдающие частыми простудными заболеваниями должны приступать к занятиям в летнее время, под контролем педиатра и старшей медицинской сестры.</p> <p>После перенесенных заболеваний, протекающих без осложнений, здоровые дети, ранее закаливается, освобождаются на 1-2 сср.</p> <p>Длительность социальной ситуации развития 30 минут.</p>
2. Способы организации детей социальных ситуаций по физическому развитию	
2.1. Фронтальный	Все дети одновременно под руководством инструктора по физической культуре выполняют одинаковое задание.

2.2. Групповой	Каждая группа получает определенное задание, а затем группы меняются местами. В зависимости от решаемых образовательных задач инструктор по физической культуре работает с одной подгруппой, а воспитатель с другой.
2.3. Индивидуальный	Дети выполняют одно движение в порядке очередности, предлагаемом инструктором по физической культуре.
2.4. Поточный	Все дети выполняют движение «поток» (друг за другом), когда один ребенок еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступает к нему.
2.5. Посменный	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные наблюдают за выполнением задания.
2.6. Парами	Дети выполняют упражнения и движения по двое.
3. Используемые методы и приемы	
3.1. Информационно-рецептивный метод	<p style="text-align: center;">Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение движений; - пояснение по ходу выполнения движений; - указания по ходу выполнения движений; - поощрение; - беседа с детьми; - индивидуальная беседа; - обсуждение результатов. <p style="text-align: center;">Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ правильного способа выполнения движения инструктором; - показ правильного способа выполнения движения или упражнения ребенком; - использование зрительных ориентиров; - использование рисунков и схем с изображением элементов движений и способов их выполнения; - использование моделей; - любование спортивным инвентарем. <p style="text-align: center;">Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократное выполнение упражнения детьми; - совместное выполнение упражнения или движения ребенком и взрослым; - игровые действия детей при выполнении упражнений; - соревновательные действия; - массаж и самомассаж кистей и пальцев рук; - массаж и самомассаж стоп и пальцев ног; - пальчиковая гимнастика; - упражнения на релаксацию.
3.2. Репродуктивный метод	<ul style="list-style-type: none"> - воспроизведение неоднократных упражнений по образцу; - воспроизведение неоднократных упражнений по описанию; - воспроизведение неоднократных упражнений в вариативных ситуациях.

3.3 Методы проблемного обучения и формирования творческих потенций детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание проблемной ситуации; - творческие задания (придумывание новых упражнений по замыслу ребенка). - изменение сигналов (слуховые ориентировки); - изменение ориентиров (зрительные, пространственные ориентировки); - изменение игровых образов; - изменение сюжетов подвижных игр; - выполнение упражнений по карточкам, рисункам, схемам; - поисковая деятельность.
---	---

Предметно-развивающая среда для социальных ситуаций по Физическому развитию в подготовительной к школе группе.

№	Наименование	Размеры, см	Количество
1.	Батут	высота 15-20см диаметр 100-120см	1-2
2.	Веревки длинные	длина 1000-1500см	1
		длина 250-300см	2
3.	Гантели	масса 500гр	50-60
4.	Гимнастическая скамейка	длина 250см высота 25см ширина 20см	3
	Гимнастическая скамейка	длина 300см высота 30см ширина 20см	3
5.	Гимнастическая стенка, деревянная	высота 250 - 300 см ширина 65см	3
6.	Гимнастические палки (длинные)	длина 150см диаметр 2- 3см	6-8
	Гимнастические палки (короткие)	длина 70-75см	25-30
7.	Доска ребристая	длина 250см ширина 20см	2
	Доска наклонная	длина 200-250см высота 30-35см	2
8.	Дуга металлическая или деревянная	высота 50см высота 40см	3 3
9.	Кегли пластмассовые	высота 20-22см	25-30
	Кегли пластмассовые	высота 30-40см	6-8
10.	Кольца плоские	диаметр 15-18см	50-60
11.	Кольцебросы	стандартные	3-4
12.	Коврики массажные	длина 30см ширина 20-25см	30
13.	Коврики туристические пенопластироловые	длина 150см ширина 70см	10-15
14.	Корзина-сетка для метания в цель	высота 50см диаметр 70-100см	2
15.	Кубики деревянные	сторона 3см	50-60
	Кубики пластмассовые	сторона 5см	25-30

16.	Кубы средние Кубы большие	сторона 20см сторона 40см	8 8
17.	Ленты разноцветные	длина 50см ширина 4-5см	50
18.	Льжи	длина 100-120см	15
19.	Мат гимнастический	длина 120-150см ширина 80см	4
20.	Мишени разные	диаметр 40см диаметр 20см	2 2
21.	Мешочки с песком для метания Мешочки с песком для равновесия	масса 150-200гр масса 400гр	50-60 15
22.	Мячи массажные	диаметр 2-3см диаметр 5-7см	25-30 25-30
23.	Мячи надувные	диаметр 40-50см	6-10
24.	Мячи набивные	Масса 850-1000гр	8-10
25.	Мячи резиновые малые Мячи резиновые средние Мячи резиновые большие	диаметр 6-8см диаметр 12-15см диаметр 20-25см	25-30 25-30 25-30
26.	Мячи разные: - Баскетбольные - Волейбольные - Футбольные	Номер 3 Номер 5 Номер 3	25-30 2-3 6-8
27.	Набор мягких модулей	длина 50-100см ширина 20-30см	8-10
28.	Обручи плоские Обручи малые Обручи большие	диаметр 40см диаметр 50-55см диаметр 90-100см	10-12 25-30 10-15
29.	Скакалки длинные Скакалки короткие	длина 250см длина 120-150см	6-8 25-30
30.	Стойка с веревкой для прыжков в высоту	высота 150-170см крестовина 60-65	2
31.	Стойка с обручем для метания в цель	высота 150см диаметр обруча 50см	1-2
32.	Тренажеры разные	стандартные детские	6-8
33.	Фитболы	диаметр 55-70см	10
34.	Флажки цветные	длина 20-25см	10
35.	Шапочки – маски для подвижных игр		6-12
36.	Шнуры короткие	длина 60-70см	25-30
37.	Шнур длинный канат	длина 10м диаметр 1,5-2см длина 250см ширина 4-5см	2 2-3

38.	Щиты с баскетбольным кольцом	Номер 3	2-3
-----	------------------------------	---------	-----

Модуль № 2 «Подготовка к обучению плаванию»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время отличается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Возраст детей:

Программа осуществляется для детей 3 – 7 лет.

Цель программы:

1. Содействие их оздоровлению и закаливанию
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.
3. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат
4. Формировать правильную осанку
5. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мяться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различное задание, ходить по дну бассейна выполняя различные задания, движения гребковые руками-вперед, назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.
3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая группа, подготовительная группа.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.
3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Формы организации обучения:

Обучение по программе «Плавание» осуществляется подгруппами и индивидуально в МДОУ «Детский сад № 99»:

- ✓ с детьми четвертого года жизни – продолжительность 15 минут;
- ✓ с детьми пятого года жизни - продолжительность 20 минут;
- ✓ с детьми шестого года жизни - продолжительность 25 минут;
- ✓ с детьми седьмого года жизни - продолжительность 30 минут.

Краткая характеристика программы:

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышцы сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Принципы обучения:

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

ДОСТУПНОСТЬ. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

АКТИВНОСТЬ. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

НАГЛЯДНОСТЬ. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ. При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Младшая группа:

Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;

Уметь опускать лицо в воду;

Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Средняя группа:

Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек. ;

Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;

Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Старшая и подготовительная группы:

Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);

Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

1. Спортивный зал
2. Бассейн
3. Спортивное оборудование
4. Резиновые игрушки, плавательные доски для бассейна
5. инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:
 - Спасательные круги;
 - Плавательные доски;
 - Нарукавники; и т. д.
6. пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;
 - Надувные игрушки;
 - Резиновые и пластмассовые игрушки;
 - Мелкие тонущие игрушки;
 - Мячи разного размера;
 - Лейки и ведерки.

ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три пльви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
5. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003 г.
6. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001 г.
7. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010 г.
8. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
9. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
10. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.

Учебный план по модулю «Подготовка к обучению плаванию»

	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	Подготовительный дошкольный возраст
Модуль №2 «Подготовка к обучению плаванию»	1	1	1	1
Общее кол-во в неделю	1	1	1	1
Общее кол-во в год	30	30	30	30

Учебные недели в 2016-2017 году*

месяц	Количество недель
сентябрь	2 недели
октябрь	4 недели
ноябрь	3 недели
декабрь	4 недели
январь	3 недели
февраль	4 недели
март	3 недели
апрель	5 недель
май	2 недели
ИТОГО	30 недель

Примечание: первые две недели сентября и последние две недели мая являются диагностическими, образовательная деятельность проводится в течение 30 недель.

****Учебно-календарный график по модулю «Подготовка к обучению плаванию» см. в Приложении № 2.**

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ Младший/Средний дошкольный возраст С 3 до 5 лет		I			II		III			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
		2 нед.	4 нед.	3 нед.	4 нед.	3 нед.	4 нед.	3 нед.	5 нед.	2 нед.
УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ I										
1	Ходьба с высоким подниманием колен	1.1	1.1	1.1	1.1		1.1	1.1	1.1	1.1
2	Ходьба с обхождением вертикальных препятствий, с переступанием горизонтальных препятствий		1.2		1.2		1.2	1.2		1.2
3	Ходьба на носках	1.3	1.3	1.3			1.3	1.3	1.3	1.3
4	Ходьба малыми и широкими шагами	1.4			1.4			1.4		1.4
5	Ходьба приставным шагом левым и правым боком с движением рук(хлопками над головой, перед гр., за спиной)			1.5			1.5	1.5	1.5	1.5
6	Ходьба в чередовании с прыжками	1.6			1.6	1.6		1.6	1.6	1.6
7	Ходьба в колонне ,со сменой темпа и ведущего			1.7	1.7		1.7		1.7	
8	Ходьба по наклонной поверхности			1.8			1.8		1.8	
II БЕГ										
1	Бег за катящимся предметом		2.1	2.1			2.1			
2	Бег между двумя линиями(р=25-30 см.)		2.2	2.2			2.2		2.2	
3	Бег на носках	2.3			2.3		2.3	2.3	2.3	2.3
4	Бег с высоким подниманием колен	2.4	2.4	2.4	2.4		2.4	2.4		2.4
5	Бег широкими шагами	2.5		2.5	2.5		2.5	2.5	2.5	2.5
6	Бег в колонне и парами	2.6	2.6	2.6			2.6			2.6
7	Бег в колонне«змейкой»			2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
8	Бег между предметами				2.8	2.8		2.8		
9	Бег с ловлей и увертыванием					2.9	2.9			

10	Бег 60-50 м с средней скоростью в чередовании(3-4раза), с ходьбою(половина дистанции ходьба)	2.10	2.10							2.10
11	Бег с максимальной скоростью на 10 м. -3,4 – 3,7с На 20 м -5,4 – 6,0с(к.г.)	2.11								2.11
		2.11								2.11
12	«челночный бег» 3раза по 5-8 м				2.12		2.12	2.12	2.12	
13	Быстрый бег 10 м с 3-мя-3 перерывами	2.13	2.13			2.13			2.13	
14	Бег в свободном темпе до300 м	2.14								2.14
15	Прямой и боковой галоп			2.15	2.15			2.15	2.15	
УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ III										
1	Подпрыгивание на месте на двух ногах, с продвижением вперед (расстояние «2-3 метра)		3.1	3.1	3.1	3.1				
2	Прыжки в верх ,стараясь коснуться обеими руками предмета, подвешенного на расстоянии 10-12 см выше поднятых вверх рук				3.2				3.2	3.2
3	Прыжки через 4-6 канатиков(резин) р=до 50 см						3.3	3.3		
4	Прыжки на двух ногах через линии, невысокие предметы			3.4						
5	Прыжки на правой и левой ноге на месте		3.5			3.5				
6	Прыжки на 2-х.ногах с поворотом вокруг себя на 90гр						3.6	3.6		
7	Прыжки в длину с места	3.7	3.7					3.7	3.7	3.7
8	Прыжки с высоты 10-30 см					3.8	3.8			
9	Прыжки с короткой скакалкой								3.9	3.9
УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ IV										
1	Ходьба по прямой дорожке(ш=15-20см,д=4-5м),извилистой, ребристой, массажной дорожке.		4.1		4.1			4.1		
2	Ходьба по канату, по кругу, зигзагообразно(д=10м)			4.2			4.2		4.2	
3	Ходьба по доске(ш=15,20 см),поднятой одним концом от пола на 15-35 см			4.3	4.3				4.3	
4	Х. по гимнастической скамейке, бревну прямо, боком приставным шагом, с движениями рук(вперед, в стороны) и с переступанием предметов(мячи, кубики)	4.4	4.4	4.4					4.4	
5	Ходьба с мешочком на голове, руки в стороны, на поясе					4.5	4.5		4.5	
6	Подняться на куб(в=25 см), скамейку, постоять, держа руки в стороны, сойти				4.6		4.6			4.6
7	Удерживание равновесия, стоя на носках, руки вверх							4.7		
8	Удерживание равновесия на одной ноге, поднявши другую либо вперед, либо в сторону, руки на поясе		4.8		4.8			4.8		
9	Вращаться в обе стороны, руки на поясе, в стороны				4.9	4.9		4.9		

10	Перекаты с пяток на носки и наоборот, стоя серединою ступни на гимнастической палке							4.10		
11	Самостоятельное скольжение на ледяных дорожках				4.11	4.11				

**УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ
ЛАЗАНИИ V**

1	Ползание в упоре стоя на коленях и кистях рук 4-10 м прямо и «змейкой»		5.1		5.1			5.1		
2	Подлезание под препятствиями высотой 30-40 см		5.2			5.2				5.2
3	Ползание по гим.ск., лежа на животе ,подтягиваясь руками.			5.3				5.3	5.3	
4	Пролезание в обруч (д=60-50 см) прямо, правым и левым боком.					5.4	5.4		5.4	
5	Перелезание ч-з бревно, скамейку				5.5		5.5		5.5	
6	Лазание по гимнастической стенке высотой до 2 м и спускание вниз удобным способом, позже одноименным способом.	5.6	5.6					5.6	5.6	5.6
7	Лазание по наклонной доске			5.7	5.7	5.7				
8	Перелезание с одного пролета гим. ст. на другой приставным шагом вправо, влево			5.8			5.8	5.8		

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ VI

1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (3 -6 раз подряд)	6.1	6.1	6.1		6.1	6.1		6.1	6.1
2	Ударять мяч о землю и ловить его	6.2	6.2	6.2	6.2		6.2	6.2	6.2	6.2
3	Прокатывание мячей, шаров, обручей между предметами, в ворота (ш=40-50 см) расст.2-2,5м				6.3	6.3		6.3		
4	Перебрасывание малых мячей одной (двумя) руками через веревку(сетку) подвешенную на уровне головы детей с расстояния 1,5-2,5 м			6.4	6.4		6.4	6.4		
5	Бросание и ловля мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы (р=1,5-2м)	6.5	6.5.				6.5		6.5	6.5
6	Бросание мешочка с песком, мяча в горизонтальную цель (Ящик, корзину) с расстояния=1,5-3м				6.6			6.6		6.6
7	Бросание мяча в вертикальную цель – дерево ,щит, обруч -1,5 – 3 м		6.7			6.7			6.7	
8	Бросание мяча, мешочка с песком, снежков правой и левой рукой на дальность (к концу года 3,5 – 6,5 м)	6.8				6.8	6.8		6.8	6.8

КВАРТАЛ / МЕСЯЦ

№	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ СТАРШИЙ /ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 5 до 7 лет	I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
		2 нед.	4 нед.	3 нед.	4 нед.	3 нед.	4 нед.	3 нед.	5 нед.	2 нед.
УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ I										
1	Ходьба с выполнением разнообразных движений руками	1.1			1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
2	Ходьба в заданном темпе	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
3	Ходьба гимнастическим шагом			1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	
4	Ходьба скрестным шагом					1.4		1.4	1.4	1.4
5	Ходьба на носках	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5			1.5	1.5
6	Ходьба с перекатом		1.6		1.6			1.6	1.6	
7	Ходьба с переменной длины шага	1.7		1.7	1.7			1.7		
8	Ходьба в приседе	1.8			1.8		1.8		1.8	
9	Ходьба по наклонной поверхности		1.9			1.9				1.9
10	Ходьба спиной вперед		1.10			1.10	1.10	1.10	1.10	
11	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны, назад		1.11	1.11			1.11	1.11	1.11	
12	Ходьба по приподнятой над поверхность пола ограниченной опоре(скамейке, бревну, подвесная доска).		1.12	1.12		1.12			1.12	1.12
13	Ходьба с закрытыми глазами (3 – 4 м)						1.13	1.13	1.13	
14	Ходьба с перестроениями (парами, тройками и т.д.)		1.14	1.14		1.14		1.14		1.14
УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ II										
1	Бег на месте в заданном темпе	2.1			2.1				2.1	
2	Бег на носках		2.2		2.2	2.2		2.2		
3	Бег с высоким подниманием колен	2.3				2.3	2.3		2.3	2.3
4	Бег короткими и широкими шагами	2.4			2.4	2.4	2.4			2.4
5	Бег с преодолением препятствий (оббегая, перепрыгивая предметы)				2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
6	Бег в колонне по одному, парами, враспынную, перестраиваясь по сигналу			2.6	2.6	2.6		2.6		
7	«Фигурный» бег (между предметами, змейкой, по спирали, лабиринту, и т.д.)	2.7	2.7		2.7	2.7	2.7			2.7

8	«Челночный бег» 3 -5 раз по 10м на скорость			2.8	2.8				2.8	2.8
9	Бег спиной вперед	2.9			2.9	2.9	2.9			2.9
10	Бег со скакалкой (мячом)		2.10	2.10						2.10
11	Бег по доске, скамейке, бревну	2.11				2.11				2.11
12	Бег с максимальной скоростью 30 м (6,5 – 7,9с)	2.12								2.12
13	Бег в произвольном темпе 2 -2.5 минуты		2.13	2.13			2.13	2.13	2.13	
14	Боковой галоп	2.14			2.14	2.14			2.14	2.14

УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ III

1	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, с поворотами.	3.1		3.1	3.1		3.1			
2	Прыжки на правой ,левой ноге с продвижением вперед (5-6м)		3.2		3.2	3.2				
3	Прыжки на одной ноге, толкая перед собой маленький предмет		3.3				3.3			
4	Прыжки с продвижением с зажатым предметом между ног(мешочек, мяч)		3.4	3.4	3.4		3.4			
5	Перепрыгивание через 5-6 предметов (высота=15-20см)	3.5		3.5		3.5				
6	Прыжки в длину с места 98 - 110см)	3.6		3.6			3.6		3.6	3.6
7	Прыжки в длину с разбега 8 -12м (130 – 120см)								3.7	
8	Прыжки в высоту с разбега (30 – 55см)						3.8	3.8		3.8
9	Прыжок в глубину (h=30-40см) в назначенное место, с поворотом влево, вправо							3.9	3.9	
10	Запрыгивание на предметы (куб, скамейка, пенек h=до20см)				3.10	3.10		3.10		
11	Прыжки вверх до предмета с места и с разбега (с 3-х-4-х шагов) ,подвешен (15-30см)	3.11		3.11					3.11	
12	Прыжки на месте на батуте		3.12	3.12		3.12			3.12	

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ IV

1	Ходьба по доске, гимн. скамейке(шир=15-20см,h=30-40см),прямо, боком	4.1						4.1	4.1	
2	Ходьба по скамейке прямо, боком, с предметом в руках							4.2	4.2	
3	Ходьба по скамейке., бревну переступая кубики, мешочки		4.3					4.3		
4	Ходьба навстречу друг другу с расхождением на г.скамейке .поддерживая партнера за 4.4плечи и локти.			4.4	4.4					
5	Ходьба по г.с. подбрасывая мяч вверх под шаг левой ноги ,ловить двумя руками –под шаг правой ноги				4.5	4.5		4.5	4.5	
6	Ходьба и бег по наклонной доске (под углом 15-20.)				4.6	4.6		4.6		
7	Повороты, приседания, элементы танца ,подпрыгивания				4.7	4.7		4.7	4.7	
8	Ходьба по узкой рейке гим.с., ходьба по канату 8-10м с мешочком на голове			4.8		4.8	4.8	4.8		
9	Стоя на гим.ск., подняться на носки, повернуться вокруг себя		4.9				4.9			
10	Стоять на одной ноге»ласточка»						4.10		4.10	

УРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ И ЛАЗАНИИ V										
1	Ползание на предплечьях и коленях, толкая головой мяч (4-5м)		5.1				5.1	5.1		
2	Ползание на высоких четвереньках по полу, гимнастической скамейке				5.2	5.2				
3	Пролезание в обруч прямо и боком		5.3			5.3			5.3	
4	Полезание под дугу ,палку ,веревку (40-50см) прямо и боком		5.4		5.4				5.4	
5	Лазание по гимнастической стенке, лестнице(h=2.2-2.5м)	5.5	5.5		5.5			5.5		5.5
6	Перелезание с одного пролета гим. стенки на другой –приставным шагом.				5.6			5.6		
7	Лазание по веревочной лестнице свободным способом						5.7	5.7		
8	Лазание по наклонной доске в упоре стоя(угол наклона 25-30гр),перелезание с накл.доски на гимнастическую стенку.			5.8				5.8		
9	Лазание по жесткой вертикальной лестнице		5.9						5.9	5.9
10	Лазание по канату (шесту)на произвольную высоту	5.10								5.10
УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ и МЕТАНИИ VI										
1	Перебрасывание мяча с одной руки в другую (в разном темпе)	6.1			6.1			6.1	6.1	
2	Отбивание мяча об пол на месте (не менее 12 раз подряд)	6.2			6.2		6.2			6.2
3	Отбивание мяча об пол с продвижением вперед (до5-6м)				6.3	6.3		6.3		6.3
4	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками стоя(или в движении)способом от груди, из-за головы, с низу с отскоком от пола с расстояния 3-4 м		6.4		6.4			6.4		
5	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками до 20 раз подряд	6.5			6.5	6.5	6.5			6.5 6.5
6	Отбивание мяча об пол, стену, подбрасывание его вверх и ловля его после дополнительных движений (хлопков перед грудью, по коленям, за спиной	6.6			6.6	6.6	6.6			6.6 6.6
7	Броски мяча ,мешочка с песком, (масса 200гр) правой ,левой рукой с расстояния 3,5-5 м в									
а	Вертикальную цель –щит, подвешанный обруч, мишень		6.7а				6.7а	6.7а		6.7а
б	Горизонтальную цель (обруч, корзину, нарисованный круг)				6.7б	6.7б		6.7б		6.7б
в	На дальность	6,7в					6.7в			6.7в 6.7в
г	По движущейся цели						6.7г			
8	Броски мячей разного веса (набивного масса 1 кг. ,, теннисного, баскетбольного и т.д.)				6.8			6.8		6.8
9	Бросание мячей разных размеров, разными способами в кольцо(h=2.2м) с разной скоростью и положением тела (стоя, сидя, лежа)на месте или в движении							6.9	6.9	6.9
10	Катание мяча на дальность и точность				6.10				6.10	
11	Броски и ловля мяча в паре , в мини группе ,стоя и в движении				6.10	6.10				6.10 6.10
12	Упражнения с элементами баскетбола, волейбола,футбола				6.11	6.11	6.11	6.11	6.11	

Учебно- календарный график подготовительный возраст (четвертый год обучения)

№ п/п	тема	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Модуль № 1 «Теоретико-практическая подготовка»																																									
I.	1.1. Знакомство, вводная беседа			1.1	1.1																																				
Модуль № 2 «Практическая подготовка»																																									
2.	2.1 Ознакомление со свойствами воды			2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1			2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1			2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1			2.1	2.1	2.1	2.1	2.1	2.1			2.1	2.1				
	2.2 Упражнения обучающие дыханию			2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2			2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2			2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2			2.2	2.2	2.2	2.2	2.2	2.2			2.2	2.2				
	2.3 Упражнения обучающие погружению и всплытию			2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3			2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3			2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3			2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3			2.3	2.3				
	2.4 Упражнения обучающие скольжению			2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4			2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4			2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4			2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4			2.4	2.4				
	2.5.Разучивание движения ног			2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5			2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5			2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5			2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5			2.5	2.5				
	2.6.Имитация движения ног, открытие глаз в воде					2.6	2.6	2.6	2.6			2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6			2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6			2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6			2.6	2.6				
	2.7Упражнения на овладение общей координацией			2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7			2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7			2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7			2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7			2.7	2.7				
	2.8. Всплывание и лежание на спине									2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8			2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8			2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8			2.8	2.8				
	2.9. Имитация правильного поворота головы																			2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9			2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9			2.9	2.9				
	2.10 Разучивание элемента «поплавок»																			2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10			2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10			2.10	2.10				
	2.11 .Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, на спине, на груди и спине с работой ног																			2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11			2.11	2.11	2.11	2.11	2.11	2.11			2.11	2.11				
	2.12. Плавание на груди и спине с доской и без неё																			2.12	2.12	2.12	2.12	2.12	2.12			2.12	2.12	2.12	2.12	2.12	2.12			2.12	2.12				
	2.13. Закрепление приобретенных навыков																			2.13	2.13	2.13	2.13	2.13	2.13			2.13	2.13	2.13	2.13	2.13	2.13			2.13	2.13				
	2.14 Игры и эстафеты																			2.14	2.14	2.14	2.14	2.14	2.14			2.14	2.14	2.14	2.14	2.14	2.14			2.14	2.14				

