

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Стр.** |
| **1** | Пояснительная записка  | 3 |
| **2** | Рабочая программа по физической культуре для детей второй группы раннего возраста | 8 |
| **3** | Рабочая программа по физической культуре для детей младшей группы | 42 |
| **4** | Рабочая программа по физической культуре для детей средней группы | 59 |
| **5** | Рабочая программа по физической культуре для детей старшей группы | 79 |
| **6** | Рабочая программа по физической культуре для детей подготовительной к школе группы | 100 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,5 до 7 лет составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада №4 «Малышок».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Л. И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Рабочая программа рассчитана на следующее количество непосредственно образовательной деятельности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НОД** | **1,5- 2лет** |  **2–3 лет** | **3 – 4 года** | **4 – 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| Длительность | 10 мин | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Количество в год | 108 | 108 | 72 | 72 | 72 | 72 |

Рабочая программа имеет **цель -** формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а так же приобщению детей к культуре народов Севера в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях. Программа способствует решению следующих **задач:**

* содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
* обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
* воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
* развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях;
* формирование безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
* создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке действий и поведения сверстников;
* привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
* активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;
* побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной активности;
* организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок;
* привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания); - организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

**Группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**1 младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**2 младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать **развивать разнообразные виды движений**.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. ; выполнять

правила в подвижных играх.

**Развивать** самостоятельность и творчество при выполнении **физических упражнений**, в подвижных играх.

Предпосылки учебной **деятельности**: формирование умения выполнять движения по заданному **образцу**, запоминать поставленную задачу.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)** Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для детей группы раннего возраста от 1,5 до 3 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**I. Пояснительная записка**

Даная рабочая программа является нормативно управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Настоящая рабочая программа по рисованию для детей первой младшей группы, составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №4 «Малышок» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

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

И способствует решению следующих **задач:**

* формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
* учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
* учить ползать, лазать, действовать с мячом (брать, держась, переносить, класть, бросать, катать, ловить);
* учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
* приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием;
* воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
* развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
* способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых

совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);

* учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**Структура организации непосредственной образовательной деятельности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Кол-во компонентов** |  |
| Неделя | Месяц | Год |
| 3 | 12 | 108 |
|  | Длительность НОД составляет 10 минут |  |

**Используемый учебно-методический комплект:**

1. Методическое пособие «Физическая культура для малышей», С.Я. Лайзане.
2. Сборник подвижных игр, Э.Я. Степанкова.

**Новизна** данной рабочей учебной программы заключается**:** в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Особенности организации образовательного процесса**

В группе проводится три НОД в неделю. Продолжительность занятий – до 10 минут. Дополнительные задачи по обновлению содержания образования**:** повышение мотивации двигательной активности детей путем непосредственно-образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки. Принципы отбора основного содержания связаны с интеграцией областей при переходе от одной возрастной группы к другой.

**Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей**

|  |
| --- |
| **Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»** |
| **По задачам и содержанию психолого-педагогической работы** | **По средствам организации и оптимизации** **образовательного процесса** |
| - «Познавательное развитие»- формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира -«Художественно-эстетическое развитие»- Развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности-«Речевое развитие»- Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими. | - «Художественно-эстетическое развитие» - раздел «Музыка»- развитие музыкальноритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств |

# Формы организации образовательного процесса по образовательной области

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Формы работы** | **Формы организации детей** | **Примерный объем****(в неделю)** |
|  | Непосредственно образовательная деятельность |  |
| Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Игровая беседа с элементами движений. Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность Моменты радости | ГрупповыеПодгрупповыеИндивидуальные | 10 мин. |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность | 20 мин. |
| Развитие физических качеств | 20 мин. |
| Развитие интереса к сюжетноролевым играм и упражнениям | Совместная деятельность взрослых и детей тематического характераМоменты радости | 10 мин. |

1. **Требования к уровню достижения воспитанниками планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура», образовательной области «Физическое развитие»**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. В результате обучения в НОД по образовательной области «Познавательное развитие» формируется конечная система знаний.

К концу учебного года **должны уметь:**

* + ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
	+ выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;
	+ прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.;
	+ брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
	+ ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;
	+ выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
	+ соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
	+ проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Дети должны **иметь представление:**

* + о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
	+ о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.
1. **Содержание программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Блоки** | **Содержание** |
| 1 | Ходьба | Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). |
| 2 | Бег | Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см). |
| 3 | Ползание и лазанье | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом. |
| 4 | Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. |
| 5 | Бросание, ловля, метание | Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя исидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50- |
|  |  | 100 см. |
| **Подвижные игры** |
|  | **С ходьбой и бегом** | «Догони мяч!», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Кошка и мышки». |
|  | **С ползанием** | «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!». |
|  | **С бросанием и ловлей мяча** | «Мяч вкругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». |
|  | **С подпрыгиванием** | «Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». |
|  | **На ориентировку в пространстве** | «Где звенит?», «Самолеты», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Кошка и мышки». |
|  | **Движение под музыку и пение** | «Поезд», «Заинька», «Жуки». |

1. **Способы проверки усвоения элементов содержания компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие».**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

* **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности **(2балла);**
* **иногда –** характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка **(1балл);**
* **крайне редко –** данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер **(0 балл).**

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

**Методика проведения диагностики**

В первой младшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются **контрольные упражнения**:

* + ходьба по доске, гимнастической скамейке (проводят в помещении);
	+ прыжок в длину с места (проводят в помещении); - ходьба и бег на дистанцию 10 м(на участке ДОУ); - метание (на участке ДОУ).

Контрольные упражнения должны быть:

* + доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
	+ отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
	+ проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и воспитатель пожеланию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно:

1.Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

1. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
2. Может прыгать на двух ногах, с продвижением вперед.
3. Выполняет одновременно два действия: топает, хлопает.
4. Легко перешагивает через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.
5. Быстро проходит по наклонной доске.
6. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
7. Спрыгивает с небольшой высоты.

**Критерии педагогического мониторинга** Оценивание проходит по баллам:

**2 балла** - ребенок справляется с большинством элементов техники.

**1 балл -** ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки.

**0 баллов *-*** наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

# Показатели достижений ребенка по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в группе раннего развития

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения диагностики:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф. И.** **Ребен ка** | **Ходьба по доске** | **Прыжок в длину с места** | **Ходьба, бег 10 м** | **Метание** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |

Индекс физ. готовности группы в конце года находится на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_%

Детей которые справляются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , которые не справляются\_\_\_\_\_\_\_\_

Вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Средства обучения** Для воспитанников

* Мячи разного размера;
* флажки
* платочки
* обручи;
* скакалки
* гимнастические скамейки;
* гимнастические палки;
* гимнастическая стенка;
* модули разного размера;
* мешочки для метания;
* кубики;
* дуги для подлезания;
* мишени; стойки;
* ориентиры;
* веревки;
* канат;
* корзины;
* ленты**;**
* корригирующие и массажные дорожки.

# Литература и средства обучения

Для педагогов

**Методическая литература:**

1. С. Я. Лайзане. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада.-2е Изд., испр. – М. : просвещение , 1987.- 160 с. : ил.
2. Программа воспитания и обучение в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой , Т. С. Комаровой, М,: Мозаика- Синтез, 2007. С. 44-46.
3. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005.- 96с.
4. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

**Технические средства обучения:**

* + Магнитофон
	+ Аудиокассеты
	+ СД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

**для детей 1 и 2 младшей группы от 2 до 4 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**I. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей младшей группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада № 4 «Малышок» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

**Цель рабочей программы –** систематизирование образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, сохранение и укрепление психофизического здоровья, увеличение адаптационных способностей детского организма, воспитание интереса к активной двигательной деятельности, достижение полноценного физического развития.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

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

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет»
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4лет»
3. Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду»
4. М.Ф. Литвиновой «Подвижные игры и игровые упражнения»

**Структура организации непосредственной образовательной деятельности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Кол-во компонентов** |  |
| Неделя | Месяц | Год |
| 2 | 8 | 72 |
|  | Длительность НОД составляет 15 минут |  |

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих ***положений:***

* продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательно-образовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию
* для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;
* в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;  каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

**Новизна программы** - особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

**II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента**

**«Физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

**Параметры:**

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам:
	* скорость бега на 10 метров
	* скорость бега на 30 метров
	* продолжительность бега в медленном темпе - дальность броска мяча весом 1 кг.
	* дальность прыжка с места
	* дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой
	* наклон туловища вперед сидя
	* мышечная сила правой, левой кисти
2. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности
	* 1. **Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов,** **отведенных** **на изучение раздела** | **Количество****НОД** |
|  | **Количество времени НОД** | **Объем образовательной нагрузки в год** |  |
| 1. | ХОДЬБА, БЕГ | 5 мин | 320 мин |  |
|  | 64 |
| 2. | РАВНОВЕСИЕ | 2,5 мин | 160 мин |
| 3. | ПРЫЖКИ | 2,5 мин | 160 мин |
| 4. | МЕТАНИЕ | 2,5 мин | 160 мин |
| 5 | ЛАЗАНИЕ | 2,5 мин | 160 мин |
| 6 | ДИАГНОСТИКА | 15 мин | 150 мин | 8 |
| **Итоговое количество времени, отведенного на развитие музыкальности у детей - 1080 минут, что составляет 72 компонента НОД.** |

* + 1. **Содержание программы.**

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомофизиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику. Свои особенности и у детей четвёртого года жизни.

В соответствии с требованиями в программе даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере усвоения ориентироваться в пространстве. Упражнения в равновесии воспитывают у малышей смелость, решительность. Обучение прыжкам ведётся от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным – спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением. В упражнениях с мячом вырабатывается ловкость, быстрота реакции. Упражнения в лазании воспитывают ловкость, укрепляют мускулатуру различных мышечных групп.

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение, так как дети постепенно по этапам овладевают необходимыми физическими качествами и двигательными навыками.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

1. **Ходьба и бег**
2. **Прыжки**
3. **Бросании, ловля, метание**
4. **Лазание, ползание, подлезание**
5. **Равновесие**

**Задачи первого раздела:** учить детей ходить и бегать небольшимигруппами и всей группой в прямом направлении; в колонне по одному, по кругу, со сменой направления, ходьба с переходом на бег и обратно, с остановкой, врассыпную, с перешагиванием через предметы.

**Задачи второго раздела:** учить подпрыгивать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, объяснять, что приземляться необходимо на носки, сгибая колени, обучать прыжкам в длину с места перед прыжком хорошо сгибать ноги в коленях и приземляться на обе ноги одновременно, удерживая устойчивое равновесие.

**Задачи третьего раздела:**  учить катать мячи в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросать мяч инструктору, вверх и о землю, учить бросать в горизонтальную цель и на дальность.

**Задачи четвёртого раздела:** упражнять детей в ползании на четвереньках, учить подлезать под шнур, под дугу, учить влезать на наклонную лесенку, уделяя особое внимание правильному хвату за рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой).

**Задачи пятого раздела:** Учить детей ходить и бегать по уменьшенной площади поры, по повышенной площади опоры, учить сохранять правильную осанку, учить ходить по шнуру, положенному прямо и по кругу, учить ходить по доске, положенной наклонно.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

|  |
| --- |
| **Основные движения** |
| **Ходьба и бег.** | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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 обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). |
| **Ползание и лазание.** | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). |
| **Прыжки.** | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. |
| **Катание, ловля, бросание.**  | Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). |
| **Ритмическая гимнастика.** | Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. |
| **Общеразвивающие упражнения** | **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправовлево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**: Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. |
| **Спортивные упражнения**  | **Катание на санках:** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.**Скольжение**: Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.**Ходьба на лыжах:** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.**Катание на самокате:** Кататься на двухколесном самокате по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| **Подвижные игры** | **С бегом:** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». **С прыжками**: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро¬бышки и кот», «С кочки на кочку».**С подлезанием и лазаньем:** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».**На ориентировку в пространстве**: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». |

**Организация НОД по реализации рабочей программы.**

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

 Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

**Организация жизнедеятельности детей.**

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательнообразовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

**V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента**

**«Физическая культура»**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

3) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 4) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

* **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности **(2балла);**
* **иногда –** характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка **(1балл);**
* **крайне редко –** данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер **(0 балл).**

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

**Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области**

**«Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| **НОД** | **Целевые ориентиры** |
| **Физическая культура** | 1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам:

-скорость бега на 10 метров-скорость бега на 30 метров-продолжительность бега в медленном темпе -дальность броска мяча весом 1 кг.-дальность броска мешочка правой и левой рукой-мышечная сила правой и левой руки-наклон туловища вперед сидя1. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности
 |

**Методика оценки.**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

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

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

1. баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

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

***Оценка:***

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения .

1. балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.

**Скоростно-силовые качества**

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. **Скоростные способности**

*Бег на 10 м с хода.*

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Силовые качества**

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Выносливость:

Оборудование.Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

**Возрастно-половые значения показателей развития физически качеств детей 4 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** |
| **4 года** |
| Скорость бега на 10 м, с | мальчики | 3,0-2,3 |
| девочки | 3,2-2,4 |
| Скорость бега на 30 м, с | мальчики | 9,8-7,9 |
| девочки | 10,2-7,9 |
| Дальность броска мяча весом 1 кг, см | мальчики | 125-205 |
| девочки | 110-190 |
| Длина прыжка с места, см | мальчики | 64-92 |
| девочки | 60-88 |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | мальчики | 2,5-4,0 |
| девочки | 2,5-3,5 |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м | мальчики | 2,0-3,5 |
| девочки | 2,0-3,0 |
| Наклон туловища вперёд сидя, см | мальчики | 3-5 |
| девочки | 5-8 |
| Продолжительность бег в медленном темпе, мин | мальчики | 1,0 |
| девочки | 1,0 |
| Мышечная сила правой кисти, кг | мальчики | 4,0-8,0 |
| девочки | 3,5-7,5 |
| Мышечная сила левой кисти, кг | мальчики | 3,5-7,5 |
| девочки | 3,5-6,5 |

**VI. Перечень литературы и средств обучения.**

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
2. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
3. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера»,М 2007г.
5. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
7. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
8. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М,2002г.
9. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
10. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
12. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
13. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
15. Пензулаева. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
16. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
18. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
20. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
21. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015

22 Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва 2015

1. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровыеупражнения» Мозаика-синтез Москва 2015
2. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

**Технические средства обучения.**

1.Магнитофон

2.CD и ауди материал.

**Наглядно-образный материал.**

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки

4. Канат

1. Гимнастические скамейки
2. Мячи
3. Дуги
4. Маты
5. Гимнастическая стенка
6. Наклонные лестницы
7. Скакалки
8. Самокаты
9. Обручи
10. Батут
11. Мягкие модули
12. Гимнастические палки
13. Мешочки
14. Бревно
15. Нестандартное оборудование
16. Тоннели
17. Велосипеды
18. Кольцебросы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для детей средней группы от 4 до 5 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**I. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада №4 «Малышок» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

**Цель рабочей программы –** систематизирование образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, укрепление здоровья, увеличение адаптационных способностей детского организма, расширение и углубление знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

* Формировать правильную осанку.
* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
* Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
* Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
* Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
* Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
* Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
* Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
* Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
* Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.  Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Городновая «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
3. Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду»
4. М.Ф. Литвиновой «Русские народные подвижные игры»
5. А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной «Детские подвижные игры»

**Структура организации непосредственной образовательной деятельности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Кол-во компонентов** |  |
| Неделя | Месяц | Год |
| 2 | 8 | 72 |
|  | Длительность НОД составляет 20 минут |  |

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих ***положений:***

* + продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательнообразовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию
	+ для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;
	+ в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;
	+ каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

**Новизна программы** - особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

**II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента**

**«Физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

**Параметры:**

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам:
	* скорость бега на 10 метров
	* скорость бега на 30 метров
	* продолжительность бега в медленном темпе - дальность броска мяча весом 1 кг.
	* дальность прыжка с места
	* дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой
	* наклон туловища вперед сидя
	* мышечная сила правой, левой кисти
2. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности
	* 1. **Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов,** **отведенных** **на изучение раздела** | **Количество****НОД** |
|  |  | **Количество времени НОД** | **Объем образовательно й нагрузки в год** |  |
| 1. | ХОДЬБА, БЕГ | 6 мин |  |  |
| 384 мин | 62 |
| 2. | РАВНОВЕСИЕ | 3,5 мин | 224 мин |
| 3. | ПРЫЖКИ | 3,5 мин | 224 мин |
| 4. | МЕТАНИЕ | 3,5 мин | 224 мин |
| 5 | ЛАЗАНИЕ | 3,5 мин | 224 мин |
| 6 | ДИАГНОСТИКА | 20 мин | 200 мин |  10 |

**Итоговое количество времени, отведенного на развитие музыкальности у детей - 1440 минут, что составляет 72 компонента НОД.**

* + 1. **Содержание программы.**

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Функциональные возможности организма ребёнка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для формирования у них умения выделять элементы движений, воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. На физкультурных занятиях от ребёнка пятого года жизни можно уже добиваться определённой, в соответствии с их возможностями, техники движений, улучшать их на основе сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

* 1. **Ходьба и бег**
	2. **Прыжки**
	3. **Бросании, ловля, метание**
	4. **Лазание, ползание, подлезание**
	5. **Равновесие**

**Задачи первого раздела:** учить ходить перекатом с пятки на носок, мягко ставя ногу, сохранять правильную осанку, объяснять, что разные способы ходьбы используются не только на физкультурных занятиях, но и нужны при перемещении по разным грунтам, учить бегать легко, энергично с активным движением рук на короткие дистанции, объяснять, что можно пробежать быстрее, если приготовиться: одна нога впереди, другая сзади, туловище слегка наклонено вперёд

**Задачи второго раздела:** учить правильно приземляться и принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, учить регулировать силу толчка в зависимости от задания, прыгать через короткую скакалку согласуя движения рук и ног, дать представление о толчковой и маховой ногах.

**Задачи третьего раздела:** учить принимать правильное и.п. при метании больших и малых предметов, учить согласовывать движения рук и ног при замахе и броске, при отбивании и ловле мяча, объяснить, что чтобы попасть в цель, предмет должен быть приближен к

цели: горизонтальная цель – руку опустить, мишень на уровне глаз- бросать от плеча.

**Задачи четвёртого раздела:** учить лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват рейки руками и правильную постановку ступни на рейки: не пропускать рейки при подъёме и спуске, учить лазать до верха, не боясь, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху, учить подлезать под препятствия на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, боком, на ступнях и ладонях, учить пользоваться разными способами с учетом ситуации в играх и практической деятельности, объяснять зависимость выбора способа от высоты препятствия и требований к скорости выполнения.

**Задачи пятого раздела:** учить сохранять равновесие по одному в статике и динамике с опорой на две ноги, одну ногу.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

## Основные движения

|  |  |
| --- | --- |
| **Ходьба и бег.** | Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениям рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колоне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх, и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом. |
| **Ползание и лазание.** | Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом |
| **Прыжки.** | Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «на ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20-30 см; прыжкам в длину с места. |
| **Катание, ловля, бросание.**  | Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой.Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см.), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой. |
| **Ритмическая гимнастика.** | Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умение передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т.п.). |
| **Общеразвивающие упражнения** | Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо, влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе –носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре6 сидя; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки). |
| **Спортивные упражнения**  | Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого. |
| **Подвижные игры** | Воспитывать интерес активной двигательн6ой активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верба - вербочка», «Веселый пешеход».Рекомендуемы подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц». |

**Организация НОД по реализации рабочей программы.**

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

 Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психологопедагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

**Организация жизнедеятельности детей.**

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

**V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента**

**«Физическая культура»**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

5) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 6) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

* **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности **(2балла);**
* **иногда –** характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка **(1балл);**
* **крайне редко –** данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер **(0 балл).**

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

# Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

|  |  |
| --- | --- |
| **НОД** | **Целевые ориентиры** |
| **Физическая культура** | 5. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам:-скорость бега на 10 метров-скорость бега на 30 метров-продолжительность бега в медленном темпе -дальность броска мяча весом 1 кг.-дальность броска мешочка правой и левой рукой-мышечная сила правой и левой руки-наклон туловища вперед сидя 2. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности |

**Методика оценки.**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

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

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

1. баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

6. **Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.**

***Оценка:***

1. балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения .

1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.

**Скоростно-силовые способности**

Прыжок в длину с места

Участник становится перед стартовой чертой, носки стоп касаются черты, но не переступают ее, приседает, отводя руки назад и с взмахом рук выполняет прыжок вперед толчком двух ног. Каждому участнику дается 3 попытки. Лучшая из трех попыток в сантиметрах заносится в протокол.

**Силовые способности**

Вис на согнутых

Используя стул помочь ребенку занять исходное положение в висе на перекладине. Руки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаться ее и не помогать удерживаться в висе. Оценивается максимально возможное время, в течение которого ребенок может удерживаться в висе на согнутых руках. Секундомер останавливается в момент начального выпрямления рук. Более 30 секунд находится в таком положении не следует, так как это время уже значительно превышает норматив и расценивается как отличный результат. Результат вносится в протокол. **Скоростные способности** Бег на 30 м.

Проводится на спортивной площадке. Ребенок бежит с высокого старта, пересекает обеими ногами финишную линию. Секундомер останавливается при пересечении ребенка створа финиша. Дается 1 попытка. **Выносливость**

Бег на 90 м.

Проводится на спортивной площадке. Ребенок бежит с высокого старта, пересекает обеими ногами финишную линию. Секундомер останавливается при пересечении ребенка створа финиша. Дается 1 попытка.

**Гибкость**

Наклон туловища вперед из положения сидя. Участник без обуви садится на коврик, расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперед-внутрь, ладонями вниз. Линия пяток, перпендикулярная основному направлению, принимается за нулевую отметку. Выполняется, не сгибая ног, 3 пружинящих наклона вперед, скользя пальцами рук по измерительной ленте, на четвертом наклоне положение фиксируется на 2-3 секунды, стараясь дотянуться пальцами рук как можно дальше. Результат вносится в протокол. Если пальцы не достали до нулевой отметки результат вводится со знаком минус.

**Силовая выносливость**

Из исходного положения, лежа на спине, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «МАРШ!» энергично согнуться до положения сидя. Обратным движением вернуться в и.п. Засчитывается максимальное количество сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

# Возрастно-половые значения показателей развития физически качеств детей 4 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** |
| **4 года** |
| Скорость бега на 10 м, с | мальчики | 3,0-2,3 |
| девочки | 3,2-2,4 |
| Скорость бега на 30 м, с | мальчики | 9,8-7,9 |
| девочки | 10,2-7,9 |
| Дальность броска мяча | мальчики | 125-205 |
| весом 1 кг, см | девочки | 110-190 |
| Длина прыжка с места, см | мальчики | 64-92 |
| девочки | 60-88 |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | мальчики | 2,5-4,0 |
| девочки | 2,5-3,5 |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м | мальчики | 2,0-3,5 |
| девочки | 2,0-3,0 |
| Наклон туловища вперёд сидя, см | мальчики | 3-5 |
| девочки | 5-8 |
| Продолжительность бег в медленном темпе, мин | мальчики | 1,0 |
| девочки | 1,0 |
| Мышечная сила правой кисти, кг | мальчики | 4,0-8,0 |
| девочки | 3,5-7,5 |
| Мышечная сила левой кисти, кг | мальчики | 3,5-7,5 |
| девочки | 3,5-6,5 |

**VI. Перечень литературы и средств обучения.**

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
2. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
3. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера»,М 2007г.
5. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
7. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
8. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М,2002г.
9. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
10. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
12. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
13. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
15. Пензулаева. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
16. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
18. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
20. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
21. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
22. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва

2015

1. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровыеупражнения» Мозаика-синтез Москва 2015
2. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

**Технические средства обучения.**

1.Магнитофон

2.CD и ауди материал.

**Наглядно-образный материал.**

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки

4. Канат

1. Гимнастические скамейки
2. Мячи7 Дуги
3. Маты
4. Гимнастическая стенка
5. Наклонные лестницы
6. Скакалки
7. Самокаты
8. Обручи
9. Батут
10. Мягкие модули
11. Гимнастические палки
12. Мешочки
13. Бревно
14. Нестандартное оборудование
15. Тоннели
16. Велосипеды
17. Кольцебросы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для детей старшей группы от 5 до 6 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**I. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада №4 «Малышок» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

**Цель рабочей программы –** гармоничное развитие ребёнка, повышение уровня физических сил и возможностей, двигательных качеств.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.  Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И Пензулаева «Физическое воспитание детей 5-6 лет»
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Городновая «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
3. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду

**Структура организации непосредственной образовательной деятельности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Кол-во компонентов** |  |
| Неделя | Месяц | Год |
| 2 | 8 | 72 |
|  | Длительность НОД составляет 25 минут |  |

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих ***положений:***

* + продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательнообразовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию
	+ для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;
	+ в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;
	+ каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

**Новизна программы** - особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

**II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента**

**«Физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

**Параметры:**

* умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку
* умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние 80см, с разбега не менее 100 см
* умеет метать мяч и другие предметы удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м, отбивать мяч на месте не менее 10 раз
* самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты
	+ 1. **Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов,** **отведенных** **на изучение раздела** | **Количество****НОД** |
|  | **Количество времени НОД** | **Объем образовательно й нагрузки в год** |  |
| 1. | ХОДЬБА, БЕГ | 7 мин |  |  |
| 448 мин | 64 |
| 2. | РАВНОВЕСИЕ | 4,5 мин | 288 мин |
| 3. | ПРЫЖКИ | 4,5 мин | 288 мин |
| 4. | МЕТАНИЕ | 4,5 мин | 288 мин |
| 5 | ЛАЗАНИЕ | 4, 5мин | 288 мин |
| 6 | ДИАГНОСТИКА | 25 мин | 250 мин | 8 |
| **Итоговое количество времени, отведенного на развитие музыкальности у детей - 1800минут, что составляет 72 компонента НОД.** |

* + 1. **Содержание программы.**

Развитие основных видов движений дошкольников старших групп связано с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.), появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В соответствии с программой дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазании

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

* 1. **Ходьба и бег**
	2. **Прыжки**
	3. **Бросании, ловля, метание**
	4. **Лазание, ползание, подлезание**
	5. **Равновесие**

**Задачи первого раздела:** учить ходить легко, непринуждённо, двигая руками, сохраняя правильную осанку, пользоваться разными способами ходьбы в жизненных ситуациях, бегать, используя перекат с пятки на носок, выполнять энергичное отталкивание. Быстро начинать бег из разных исходных положений.

**Задачи второго раздела:** объяснять, что дляувеличения силы толчка согласовывать движения ног, рук и туловища, учить выполнять прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, при прыжках с разбега приземляться одновременно на две ноги.

**Задачи третьего раздела:** учить использовать разные исходные положения ног, учить выполнять метание разными способами, учить использовать разные виды замаха, объяснять разницу при метании вдаль и в цель, помогать осваивать различные задания в бросании и ловле.

**Задачи четвёртого раздела:** учить выполнять ползание и подлезание разными способами, помогать овладевать перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке, учить подлезать под препятствия разной высоты.

**Задачи пятого раздела:** учить уметь сохранять равновесие и восстанавливать равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъёме и спуске по наклонной поверхности, при преодолении препятствий

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

|  |
| --- |
| ***Основные движения*** |
| **Ходьба.** | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| **Бег.** | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 **м** примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| **Ползание и лазанье.** | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под**ряд,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. |
| **Прыжки.** | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо **и** боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **- 20**см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с **ме**ста (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Бросание, ловля, метание.** | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 **м),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. |
| Групповые **упражнения с переходами.** | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| **Ритмическая гимнастика.** | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением, |
| ***Общеразвивающие упражнения*** |
| **Упражнения** для **кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) впередвверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.** | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). |
| **Статические** упражнения. | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и** прыжков (приседая на носках, **руки** в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| ***Спортивные упражнения*** |
| **Катание на санках.** | Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты **при** спуске. |
| **Скольжение.** | Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. |
| **Ходьба на лыжах.** | Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 **км.**Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». |
| **Катание на велосипеде и самокате.** | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. |
| ***Спортивные игры*** |
| **Городки.** | Бросать **биты** сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 **м)** и кона (5-6 **м).** |
| **Элементы баскетбола.** | Перебрасывать **мяч** друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч **в** корзину двумя руками от груди. |
| **Бадминтон.** | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. |
| **Элементы футбола.** | Прокатывать мяч правой **и** левой ногой в заданном направлении. Обводить **мяч** вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. |
| **Элементы хоккея.** | Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу **друг** другу в парах, |
| ***Подвижные игры*** |
| С **бегом.** | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». |
| **С прыжками.** | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». |
| **С лазаньем и ползанием.** | «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные **на** ученье». |
| **С метанием.** | «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». |
| **Эстафеты.** | «Эстафета парами», «Пронеси **мяч,** не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| **С элементами соревнования.** | «Кто скорее пролезет через обруч к флаж**ку?», «Кто** быстрее?», «Кто выше?». |
| **Народные игры.** | «Гори, гори ясно!» и др. |

**Организация НОД по реализации рабочей программы.**

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

 Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психологопедагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

**Организация жизнедеятельности детей.**

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

**V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента**

**«Физическая культура»**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

7) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 8) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

* **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности **(2балла);**
* **иногда –** характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка **(1балл);**
* **крайне редко –** данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер **(0 балл).**

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

# Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

|  |  |
| --- | --- |
| **НОД** | **Целевые ориентиры** |
| **Физическая культура** | 7. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам:-скорость бега на 10 метров-скорость бега на 30 метров-продолжительность бега в медленном темпе -дальность броска мяча весом 1 кг.-дальность броска мешочка правой и левой рукой-мышечная сила правой и левой руки-наклон туловища вперед сидя 2. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности |

**Методика оценки.**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

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

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1. балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов
2. баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

8. **Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.**

***Оценка:***

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения .

1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.

* 1. баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

* + - Пробежать под вертящейся веревкой
		- Убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
		- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
		- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
		- пробежать быстро 10 м (3-4 раза ) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
		- пробежать как можно быстрее 20м (примерно за5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-

7,5 с);

*Прыжки:*

* + - Прыгать в длину с места не менее чем на 80см.; с разбега – не менее, чем на100 см;
		- Прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;
		- Прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

* + - Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее5-6м);
		- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
		- катать набивные мячи (вес1 кг);
		- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 метра;
		- метать мяч вдаль на 5-9м.

*Лазание, ползание:*

* + - перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать верх;
		- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

* + - стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
		- поворачиваться кругом;
		- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
		- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
		- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки *Спортивные развлечения:*
		- Катать сверстников на санках;
		- Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
		- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
		- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью
		- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.) Старший возраст:

* 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
	2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
	3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
	4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
	5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3Х10м) Методика обследования*:*

Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Старший возраст.

И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

1. *Толчок:* двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх.
2. *Полет:* туловище согнуто, голова веред; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх.
3. *.Приземление:* одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см) Методика обследования:

Старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад -в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута.
3. *Бросок:* продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление предмета
4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой
2. податься всем туловищем вперед;
3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

Гибкость.

Методика обследования.

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке. (высота - 3 метра)

Методика обследования.

1. Знает одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезать с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

**VI. Перечень литературы и средств обучения.**

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
2. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
3. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера»,М 2007г.
5. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
7. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
8. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М,2002г.
9. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
10. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
12. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
13. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
15. Пензулаева. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
16. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
18. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
20. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
21. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
22. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва

2015

1. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровыеупражнения» Мозаика-синтез Москва

2015

1. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

**Технические средства обучения.**

1.Магнитофон

2.CD и ауди материал.

**Наглядно-образный материал.**

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки

4. Канат

1. Гимнастические скамейки
2. Мячи
3. Дуги
4. Маты
5. Гимнастическая стенка
6. Наклонные лестницы
7. Скакалки
8. Самокаты
9. Обручи
10. Батут
11. Мягкие модули
12. Гимнастические палки
13. Мешочки
14. Бревно
15. Нестандартное оборудование
16. Тоннели
17. Велосипеды
18. Кольцебросы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

**для детей подготовительной к школе группы от 6 до 7 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**I. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования детского сада «Малышок» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

**Цель рабочей программы –** формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности, развивать творчество и инициативу, воспитывать морально – волевые качества, поддерживать интерес к событиям в физкультурной и спортивной жизни.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
* Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
* Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
* Добиваться активного движения кисти руки при броске.
* Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.  Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
* Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
* Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физические занятия с детьми 6-7лет»
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Городнова «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
3. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
4. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятие физической культурой в ДОУ»
5. В.С. Кузнецова, Г.А.Колодницкий «Физические упражнения и подвижные игры»,

«Упражнения и игры с мячом»

**Структура организации непосредственной образовательной деятельности:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Кол-во компонентов** |  |
| Неделя | Месяц | Год |
| 2 | 8 | 72 |
|  | Длительность НОД составляет 30 минут |  |

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих ***положений:***

* + продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательнообразовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию
	+ для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;
	+ в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;
	+ каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

**Новизна программы** - особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с

преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

**II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента**

**«Физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура»**

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений. **Параметры:**

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

* скорость бега на 10 метров
* скорость бега на 30 метров
* продолжительность бега в медленном темпе - дальность броска мяча весом 1 кг.
* дальность прыжка с места
* дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой
* наклон туловища вперед сидя

2. Знает элементы спортивных игр, городки, футбол, хоккей, баскетбол

* 1. **Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов,** **отведенных** **на изучение раздела** | **Количество****НОД** |
|  | **Количество времени НОД** | **Объем образовательно й нагрузки в год** |  |
| 1. | ХОДЬБА, БЕГ | 10 мин |  |  |
| 640 мин | 64 |
| 2. | РАВНОВЕСИЕ | 5 мин | 320 мин |
| 3. | ПРЫЖКИ | 5 мин | 320 мин |
| 4. | МЕТАНИЕ | 5 мин | 320 мин |
| 5 | ЛАЗАНИЕ | 5 мин | 320 мин |
|  6 | ДИАГНОСТИКА  | 30 мин | 240 мин | 8 |
| **Итоговое количество времени, отведенного на развитие движений у детей - 2160 минут, что составляет 72 компонента НОД.** |

* 1. **Содержание программы.**

Важнейшей задачей приобщения детей подготовительной группы к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Правильное выполнение движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определённому напряжению при выполнении двигательных действий.

Программа нацелена на формирование умения действовать целесообразно в различных ситуациях, на выработку гибкости двигательного навыка, развитие способности быстро переходить от одного движения к другому в разных сочетаниях и в разной последовательности. Старшие дошкольники подводятся к познанию зависимости выбора способа действия не только от условий, но и от своего физического развития, позволяет развивать оценку и самооценку выполнения движений.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

1. **Ходьба и бег**
2. **Прыжки**
3. **Бросании, ловля, метание**
4. **Лазание, ползание, подлезание**
5. **Равновесие**

**Задачи первого раздела:** учить сохранять непринуждённую осанку на занятиях и в повседневной жизни, научить различать ходьбу по характеру её выполнения, сохранять беговую осанку, учить уметь быстро менять направления движения, объяснить целесообразность применения различных способов бега, учить понимать, почему необходимо бегать легко, от чего зависит лёгкость бега.

**Задачи второго раздела:** учить выполнять правильно все составные элементы прыжка, учить правильному приземлению, дать представление о влиянии пружинистых движений в коленях на мягкость приземления, рассказать о связи между силой толчка и включением в работу различных частей тела.

**Задачи третьего раздела:** научить принимать правильное и.п. в зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах, бросок, пользоваться переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук, ног и туловища. Пользоваться разными способами метания с учетом условий выполнения, учить понимать связь между и.п.ног и захватом предмета одной или двумя руками, учить понимать что замах необходим для увеличения силы броска.

**Задачи четвёртого раздела:** учить выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая препятствия, учить пользоваться перекрестной координацией при лазанье по гимнастической стенке, учить понимать зависимость используемого способа подлезания от высоты препятствия, требований к скорости передвижения и собственного роста.

**Задачи пятого раздела:** учить сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой и скользкой опоре учить сохранять равновесие в статической позе, стоя на одной ноге, учить определять позу при которой равновесие будет устойчивым.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

## Основные движения

|  |  |
| --- | --- |
| **Ходьба.** | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| **Бег.** | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 **м** примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| **Ползание и лазанье.** | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под**ряд,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. |
| **Прыжки.** | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо **и** боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **- 20**см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с **ме**ста (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
| **Бросание, ловля, метание.** | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 **м),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. |
| **Групповые упражнения с переходами.** | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| **Ритмическая гимнастика.** | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением, |
| **Общеразвивающие упражнения** |
| **Упражнения** для **кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) впередвверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.** | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). |
| **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). |
| **Статические** упражнения. | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и** прыжков (приседая на носках, **руки** в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| **Спортивные упражнения** |
| **Катание на санках.** | Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты **при** спуске. |
| **Скольжение.** | Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. |
| **Ходьба на лыжах.** | Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 **км.**Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». |
| **Катание на велосипеде и самокате.** | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. |
| **Спортивные игры** |
| **Городки.** | Бросать **биты** сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 **м)** и кона (5-6 **м).** |
| **Элементы баскетбола.** | Перебрасывать **мяч** друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч **в** корзину двумя руками от груди. |
| **Бадминтон.** | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. |
| **Элементы футбола.** | Прокатывать мяч правой **и** левой ногой в заданном направлении. Обводить **мяч** вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. |
| **Элементы хоккея.** | Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу **друг** другу в парах, |
| **Подвижные игры** |
| **С бегом.** | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». |
| **С прыжками.** | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». |
| **С лазаньем и ползанием.** | «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные **на** ученье». |
| **С метанием.** | «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». |
| **Эстафеты.** | «Эстафета парами», «Пронеси **мяч,** не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| **С элементами соревнования.** | «Кто скорее пролезет через обруч к флаж**ку?», «Кто** быстрее?», «Кто выше?». |
| **Народные игры.** | «Гори, гори ясно!» и др. |

**Организация НОД по реализации рабочей программы.**

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

 Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психологопедагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

**Организация жизнедеятельности детей.**

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

**V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента**

**«Физическая культура»**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

9) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 10) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

* **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности **(2балла);**
* **иногда –** характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка **(1балл);**
* **крайне редко –** данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер **(0 балл).**

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

# Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

|  |  |
| --- | --- |
| **НОД** | **Целевые ориентиры** |
| **Физическая культура** | 9. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам:-скорость бега на 10 метров-скорость бега на 30 метров-продолжительность бега в медленном темпе -дальность броска мяча весом 1 кг.-дальность броска мешочка правой и левой рукой-мышечная сила правой и левой руки-наклон туловища вперед сидя 2. Знает элементы спортивных игр: городки, футбол, хоккей,  |

**Методика оценки.**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

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

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1. балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов
2. баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

**2. Знает элементы спортивных игр: городки, футбол, хоккей, баскетбол.**

***Оценка:***

2 балла – правильно и хорошо выполняет задание

1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами

1. баллов – не может выполнить задание(не может лазить, не пропуская реек, не может прыгнуть по правилам)

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

* + Пробежать под вертящейся веревкой
	+ Убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
	+ пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
	+ пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
	+ пробежать быстро 10 м (3-4 раза ) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
	+ пробежать как можно быстрее 20м (примерно за5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-

7,5 с);

*Прыжки:*

* + Прыгать в длину с места не менее чем на 80см.; с разбега – не менее, чем на100 см;
	+ Прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;
	+ Прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

* + Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее5-6м);
	+ перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
	+ катать набивные мячи (вес 1 кг);
	+ метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 метра;
	+ метать мяч вдаль на 5-9м.

*Лазание, ползание:*

* + перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать верх;
	+ чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

* + стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
	+ поворачиваться кругом;
	+ стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
	+ после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
	+ пройти по узкой рейке гимнастической скамейки *Спортивные развлечения:*
	+ Катать сверстников на санках;
	+ Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
	+ Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
	+ Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью
	+ Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.) Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3Х10м) Методика обследования*:*

Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Старший возраст.

И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

1. *Толчок:* двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх.
2. *Полет:* туловище согнуто, голова веред; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх.
3. *.Приземление:* одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см) Методика обследования:

Старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад -в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута.
3. *Бросок:* продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление предмета
4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой
2. податься всем туловищем вперед;
3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

Гибкость.

Методика обследования.

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке. (высота - 3 метра)

Методика обследования.

1. Знает одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезать с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

**VI. Перечень литературы и средств обучения.**

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
2. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
3. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера»,М 2007г.
5. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
7. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
8. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М,2002г.
9. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
10. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
12. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
13. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
15. Пензулаева. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
16. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
18. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
20. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
21. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
22. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва

2015

1. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровыеупражнения» Мозаика-синтез Москва 2015
2. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

**Технические средства обучения.**

1.Магнитофон

2.CD и ауди материал.

**Наглядно-образный материал.**

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки

4. Канат

1. Гимнастические скамейки
2. Мячи
3. Дуги
4. Маты
5. Гимнастическая стенка
6. Наклонные лестницы
7. Скакалки
8. Самокаты
9. Обручи
10. Батут
11. Мягкие модули
12. Гимнастические палки
13. Мешочки
14. Бревно
15. Нестандартное оборудование
16. Тоннели
17. Велосипеды
18. Кольцебросы