

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №70 «Центр развития ребенка «Светлячок» г. Белгорода

Принята в содержании основной
общеобразовательной программы –
образовательной программы дошкольного
образования МБДОУ д/с № 70
Принятой Педагогическим советом
Протокол № 152 от 27.08.2020 г.
Приказ от 27.08.2020 г. №152

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 70

Семикопенко О.Н.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по освоению образовательной области «Физическое развитие»
для детей (3 - 7 лет)

*программа составлена инструктором по
физической культуре
Шенкевич С.А.*

Белгород, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка
2.	Общая характеристика
3.	Описание места образовательной области в учебном плане
4.	Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»
5.	Содержание образовательной области «Физическое развитие» тематическое планирование с определением основных видов деятельности
6.	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Пояснительная записка.

Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днем. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений стоит непростая задача – построить свою работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение самоценности, неповторимости дошкольного периода детства.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста МБДОУ д/с № 70, разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой детского сада «Истоки», в соответствии с введением в действие Федеральных государственных образовательными стандартами (ФГОС) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

- ООП- образовательная часть программы разработана на основе ФГОС ДО с учетом содержания УМК образовательной программы Истоки под редакцией Парамоновой Л.А.

образовательной программы МБДОУ д/с № 70, проекта **примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» под ред. Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, Т.В. Антонова и др., и Л.Н. Волошина; Т.В. Курилова программа «Играйте на здоровье» и технологии ее реализации.** Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Рабочая программа по физическому развитию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорнодвигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную

деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цели и задачи рабочей образовательной программы.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи работы ДОУ на 2020-2021 учебный год.

1. Создание современной системы развития Учреждения посредством внедрения «бережливого и доброжелательных технологий».

2. Организация оздоровительной работы в дошкольном учреждении, формирование культуры здоровья и образа жизни всех участников образовательных отношений на основе создания функциональной здоровьесберегающей среды и новых развивающих программ ДОУ.

3. Включение современных технологий и развивающих программ в деятельность ДОУ по ранней профориентации дошкольников, развития их технического творчества, воображения, речи.

4. Совершенствование и обновление системы социального партнерства с семьями обучающихся, социальными институтами детства по реализации проектной деятельности .

Принципы построения программы по ФГОС:

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

В основу Программы положена концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой. Каждый психологический возраст включает в себя качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития); определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип; основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности. Психологический возраст может не совпадать с хронологическим и один психологический возраст по своей продолжительности не равен другому.

деятельности

В связи с этим подходом в Программе выделены следующие психологические возрасты: раннее детство, состоящее из двух стадий — младенчество (от рождения до года) и ранний возраст (от одного года до трех лет); и дошкольное детство, состоящее из двух фаз — младший дошкольный возраст (от трех до пяти лет) и старший дошкольный возраст (от пяти до семи лет). Такая возрастная периодизация позволяет видеть индивидуальную перспективу развития каждого ребенка.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Данная рабочая программа составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ
- Уставом МБДОУ д/с № 70
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15 мая 2013 г. N 26
- Приказом министерства образования Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
- Образовательной программой учреждения.

2. Общая характеристика

Третий год жизни

Образовательные задачи:

- Дальнейшее развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.
- Содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения.
- Развитие согласованных совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий;
- Содержание образовательной работы
- Двигательное и физическое развитие

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30 —25см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в

колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается». Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку. Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы. Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно. Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы. Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке. Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

Четвертый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;
- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
- Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя). Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м. Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие общеразвивающие упражнения

— для рук и плечевого пояса: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности. Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

- езду на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами.
- плавание (при наличии условий): безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы.

Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Пятый год жизни

Образовательные задачи

- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки;

челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; - размахивание руками вперед — назад;

- сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками;

- хлопки руками над головой, за спиной;

- для туловища: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног;

- для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья. Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Шестой год жизни

Образовательные задачи

— Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

— Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.

— Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.

— Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

— Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности;

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, пригибание;

для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физических пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Седьмой год жизни

Образовательные задачи:

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и

равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; однонаправлено и разнонаправлено; в разных плоскостях.

— для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, пригибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь. Упражнения в построении и перестроении.

*Методы организации
продуктивной деятельности детей*

Информационно – рецептивный метод

Он направлен на организацию и обеспечение восприятия готовой информации

Репродуктивный

Он направлен на закрепление упрочнение и углубление знаний усвоения способов деятельности которые уже известны.

Эвристический

Направлен на пооперационное или по элементарное обучение процедурам деятельности.

Педагог ставит перед детьми решение не целостной задачи, а отдельных её элементов направляя на поиск решений.

(Педагог сообщает факт, дети делают вывод. Педагог ставит проблему, а дети выдвигают гипотезы её решения.

Исследовательский

Самостоятельное решение целостной задачи детьми.

3. Описание места образовательной области в учебном плане.

Образовательная область «Физическое развитие» относится к обязательной части учебного плана.

Продолжительность

2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА – 15 минут

СРЕДНЯЯ ГРУППА - 20 минут

СТАРШАЯ ГРУППА - 25 минут

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА - 30 минут

Нагрузка образовательной деятельности на неделю, месяц, год.

Образовательная область	Образовательная деятельность детей	2-ая мл.
		Ср. ст. Подгот. группы
		Количество в неделю/Количество в месяц/Количество в год
Физическое развитие Физическая культура		3/12/108

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.
Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа, 2 мин. - старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Режим двигательной активности МБДОУ д/с № 70

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин

Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между НОД (если нет НОД по физкультуре или муз)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1	30 мин 1	30 мин 1	40-50 мин 1
Спортивные праздники	20 мин 2	40 мин 2/год	60-90 мин	60-90 мин 2/год
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы			1 час 1 раз/квартал	1,5 часа 1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период. **Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 2 мин. - старшая группа, 2 мин. - подготовительная к школе группа. **Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа

4. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Согласно требованиям ФГОС ДО, результаты освоения Программы сформулированы в виде *целевых ориентиров*, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец раннего и конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения Программы воспитанниками дошкольной образовательной организации. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках *педагогической диагностики*. При этом важно, что проведение педагогической диагностики не может быть вменено в обязанность педагогу, а материалы диагностики не подлежат проверке в процессе контроля и надзора. Педагогическую диагностику воспитатель имеет право проводить по собственному усмотрению со всеми детьми группы независимо от пожеланий родителей. Ее результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

При необходимости может быть проведена *психологическая диагностика развития детей*. Ее проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи) и только с согласия родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

В целях оптимизации процедуры оценки успешности освоения программы и развития детей, Программа «Истоки» предлагает проведение трехуровневой оценки (мониторинга).

- *Экспресс-оценка развития* детей может проводиться без заполнения специальных бланков и опирается на интегральные показатели развития ребенка, а также комплексную характеристику личностного развития ребенка на конец каждого психологического возраста, и сопоставимы с целевыми ориентирами по своему

содержанию. Соотнесение реальных проявлений ребенка в его поведении и деятельности с этой «идеальной» картиной дает педагогу представление о том, насколько успешен ребенок в освоении программы.

Интегральные показатели развития представлены в Программе «Истоки» в конце каждого психологического возраста (младенческого, раннего, младшего и старшего дошкольного возраста).

- Проведение *педагогической диагностики* (собственно мониторинга) рекомендуется в случаях, когда воспитатель отмечает несоответствие уровня развития ребенка определенным интегральным показателям развития. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) ложатся в основу индивидуализации процесса образования, усиления педагогической работы в тех областях, результаты по которым не соответствует возрастным возможностям ребенка.

- *Психологическая диагностика* развития детей проводится в случаях, когда, несмотря на педагогическую поддержку ребенка и выстраивание его образовательной траектории, педагогу не удается достичь оптимальных результатов, либо когда у ребенка наблюдаются определенные поведенческие отклонения, которые не удается скорректировать в образовательном процессе.

В образовательной программе использованы ориентиры, рекомендованные в (проекте) примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Истоки», учтены также ориентиры относительно части программы формируемой участниками образовательного процесса.

Целевые ориентиры 1-3 лет

- владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (выс. 10 см), в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, не прерывный в течение 30—40 сек.; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.
- О нормальном функционировании организма ребенка свидетельствует: глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.

Целевые ориентиры 3-5 лет

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).
- Проявляет интерес и использует в самостоятельной двигательной деятельности элементы спортивных игр.

Целевые ориентиры 5-7 лет

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях);
- проявляет интерес к спортивным соревнованиям в стране, регионе;
- использует в самостоятельной двигательной деятельности спортивные игры.

5. Содержание образовательной области «физическое развитие» .

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на решение следующих задач:

- совершенствование функциональных возможностей детского организма;
- приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма
- выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений;
- приобщение к некоторым доступным видам спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» основывается на следующих.

В соответствии с ФГОС содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Возраст	задачи	Содержание образовательной деятельности	Формы, способы, методы, средства	Программно методическое обеспечение
---------	--------	---	----------------------------------	-------------------------------------

1-ая младшая	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-35-36	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-35-38	Подвижные дидактические игры Подвижные игры с правилами Игровые упражнения Утренняя гимнастика Закаливающие процедуры	«Истоки». Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Младший дошкольный возраст (3—5 лет). — М., 2014. (в печати). Программа «Играйте на здоровье» Курилова Т.В, Волошина Л.Н., 2014.
2-ая младшая	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-73	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-74-75	Подвижные дидактические игры Подвижные игры с правилами Игровые упражнения Утренняя гимнастика Закаливающие процедуры	«Истоки». Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Младший дошкольный возраст (3—5 лет). — М., 2014. (в печати). Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 3—4 лет. Авторы: Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014. (в печати). Программа «Играйте на здоровье» Курилова Т.В, Волошина Л.Н., 2014.
Средняя	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-75	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-76-77	Подвижные дидактические игры Подвижные игры с правилами Игровые упражнения Спортивные игры Утренняя гимнастика Закаливающие процедуры	«Истоки». Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Младший дошкольный возраст (3—5 лет). — М., 2014. (в печати). Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 4—5 лет. Авторы: Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014. (в печати). Программа «Играйте на здоровье» Курилова Т.В, Волошина Л.Н., 2014.

Старшая	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-113	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-114-116	Подвижные дидактические игры Подвижные игры с правилами Спортивные игры Игровые упражнения Соревнования Утренняя гимнастика Закаливающие процедуры	«Истоки». Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Старший дошкольный возраст (5—7 лет). — М., 2014. (в печати). Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 5—6 лет. Авторы: Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014. (в печати). Программа «Играйте на здоровье» Курилова Т.В, Волошина Л.Н., 2014.
Подготовительная	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-116	Проект примерной основной образовательной программы «Истоки» Стр-116-118	Подвижные дидактические игры Подвижные игры с правилами Спортивные игры Игровые упражнения Соревнования Утренняя гимнастика Закаливающие процедуры	«Истоки». Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Методические рекомендации по реализации программы «Истоки». Старший дошкольный возраст (5—7 лет). — М., 2014. (в печати). Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса с детьми 6-7 лет. Авторы: Васюкова Н.Е., Родина Н.М. — М., 2014. (в печати). Программа «Играйте на здоровье» Курилова Т.В, Волошина Л.Н., 2014.