

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Волчихинская средняя школа №1» Волчихинского района Алтайского края

«Рассмотрено»
На педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023г

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ О. Н. Губа

«Утверждаю»:
Директор
_____ В. Н. Фисенко
Приказ № 55/1
от « 31 »августа 2023г

Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие»
для воспитанников разновозрастной старшей группы (4-6 года)
обособленного структурного подразделения МКОУ «Волчихинская СШ №1»
«Правдинский детский сад»
на 2023-2024учебный год

Составлена группой воспитателей
ОСП МКОУ «Волчихинская СШ №1»
«Правдинский детский сад»
Четверик Надежда Леонидовна
Дикарева Наталья Викторовна

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для старшей разновозрастной группы по образовательной области «Физическое развитие» составлена на основе:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования
 - Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Волчихинская СШ №1» приказ №64 от 31.08.2023г.
- Литература Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

Образовательная область «Физическое развитие» (обязательная часть)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Цели, задачи « ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость,	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: – обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; – развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении
---	---

гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии

движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по

на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебежание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20

гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

– ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

– ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

– бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

– прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);

подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики,

впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

– прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

– упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

– упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

– упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

– упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным

физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой,

положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

– музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

– педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства

по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на

скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не

	менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.
--	--

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы детского сада

Утренняя гимнастика: классическая, игровая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая.

Подражательные движения. Прогулка. Подвижная игра большой и малой подвижности. Игровые упражнения.

Проблемная ситуация. Индивидуальная работа. Занятие-поход. Гимнастика после дневного сна (оздоровительная, коррекционная, полоса препятствий, корригирующие упражнения) Физкультурные упражнения. Индивидуальная работа. Занятия по физическому воспитанию. Динамические минутки и паузы. Тематические физкультурные занятия

Игры с элементами спортивных упражнений. дни здоровья, неделя здоровья, закаливающие процедуры, гимнастика.

Физкультурные досуги, праздники, веселые старты.

Планируемые результаты освоения Программы для детей от 4 до 5 лет

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области.

Образовательная область «Физическое развитие» (обязательная часть)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может

ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения Программы для детей от 5 до 6 лет

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательной области.

Образовательная область «Физическое развитие» (обязательная часть)

Выполняет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Тематическое планирование « ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Проводится 3 раза в неделю, итого за год 110 занятий

+	Тема		Литература Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
	Средняя группа	Старшая группа	средняя	старшая			

1	Занятие №1	Занятие №1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
2	Занятие №2	Занятие №2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
3	Занятие №3	Занятие №3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
4	Занятие №4	Занятие №4	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
5	Занятие №5	Занятие №5	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
6	Занятие №6	Занятие №6	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
7	Занятие №7	Занятие №7	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
8	Занятие №8	Занятие №8	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
9	Занятие №9	Занятие №9	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
10	Занятие №10	Занятие №10	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
11	Занятие №11	Занятие №11	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
12	Занятие №12	Занятие №12	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
13	Занятие №13	Занятие №13	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Октябрь

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
14	Занятие №14	Занятие №14	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

15	Занятие №15	Занятие №15	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
16	Занятие №16	Занятие №16	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
17	Занятие №17	Занятие №17	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
18	Занятие №18	Занятие №18	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
19	Занятие №19	Занятие №19	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
20	Занятие №20	Занятие №20	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
21	Занятие №21	Занятие №21	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
22	Занятие №22	Занятие №22	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
23	Занятие №23	Занятие №23	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
24	Занятие №24	Занятие №24	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
25	Занятие №25	Занятие №25	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
26	Занятие №26	Занятие №26	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
27	Занятие №27	Занятие №27	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Ноябрь

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
---	------	--	------------	--------------	-----------------------------	-----------------------------	------------

28	Занятие №28	Занятие №28	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
29	Занятие №29	Занятие №29	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
30	Занятие №30	Занятие №30	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
31	Занятие №31	Занятие №31	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
32	Занятие №32	Занятие №32	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
33	Занятие №33	Занятие №33	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
34	Занятие № 34	Занятие №34	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
35	Занятие №35	Занятие №35	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
36	Занятие №36	Занятие №36	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
37	Занятие №1	Занятие №1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
38	Занятие №2	Занятие №2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Декабрь

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
	Занятие №3	Занятие №3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»				
40	Занятие №4	Занятие №4	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
41	Занятие №5	Занятие №5	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
42	Занятие №6	Занятие №6	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

			саду»				
43	Занятие №7	Занятие №7	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
44	Занятие №8	Занятие №8	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
45	Занятие №9	Занятие №9	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
46	Занятие №10	Занятие №10	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
47	Занятие №11	Занятие №11	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
48	Занятие №12	Занятие №12	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
49	Занятие №13	Занятие №13	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
50	Занятие №14	Занятие №14	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
51	Занятие №15	Занятие №15	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Январь

№	Тема		Литература	Ко л- во час ов	дата проведения планируемая	дата проведени я фактическ ая	Примечание
52	Занятие №16	Занятие №16	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
53	Занятие №17	Занятие №17	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
54	Занятие №18	Занятие №18	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
55	Занятие №19	Занятие №19	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
56	Занятие №20	Занятие №20	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

57	Занятие №21	Занятие №21	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
58	Занятие №22	Занятие №22	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
59	Занятие №23	Занятие №23	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
60	Занятие №24	Занятие №24	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
61	Занятие №25	Занятие №25	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Февраль

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
62	Занятие №26	Занятие №26	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
63	Занятие №27	Занятие №27	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
64	Занятие №28	Занятие №28	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»				
65	Занятие №29	Занятие №29	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
66	Занятие №30	Занятие №30	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
67	Занятие №31	Занятие №31	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
68	Занятие №32	Занятие №32	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
69	Занятие №33	Занятие №33	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
70	Занятие №34	Занятие №34	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
71	Занятие №35	Занятие №35	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

			саду»				
72	Занятие №36	Занятие №36	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Март

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
73	Занятие №1	Занятие №1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
74	Занятие №2	Занятие №2	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
75	Занятие №3	Занятие №3	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
76	Занятие №4	Занятие №4	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
77	Занятие №5	Занятие №5	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
78	Занятие №6	Занятие №6	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
79	Занятие №7	Занятие №7	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
80	Занятие №8	Занятие №8	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
81	Занятие №9	Занятие №9	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
82	Занятие №10	Занятие №10	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
83	Занятие №11	Занятие №11	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
84	Занятие №12	Занятие №12	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Апрель

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
85	Занятие №13	Занятие №13	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
86	Занятие №14	Занятие №14	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
87	Занятие №15	Занятие №15	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
88	Занятие №16	Занятие №16	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»				
89	Занятие №17	Занятие №17	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
90	Занятие №18	Занятие №18	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
91	Занятие №19	Занятие №19	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
92	Занятие №20	Занятие №20	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
93	Занятие №21	Занятие №21	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
94	Занятие №22	Занятие №22	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
95	Занятие №23	Занятие №23	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
96	Занятие №24	Занятие №24	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
97	Занятие №25	Занятие №25	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
98	Занятие №26	Занятие №26	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
99	Занятие №27	Занятие №27	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			

Май

№	Тема		Литература	Кол-во часов	дата проведения планируемая	дата проведения фактическая	Примечание
100	Занятие №28	Занятие №28	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
101	Занятие №29	Занятие №29	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
102	Занятие №30	Занятие №30	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
103	Занятие №31	Занятие №31	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
104	Занятие №32	Занятие №32	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
105	Занятие №33	Занятие №33	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
106	Занятие №34	Занятие №34	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
107	Занятие №35	Занятие №35	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
108	Занятие №36	Занятие №36	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			
109	Занятие №1	Занятие №1	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	1			