

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад № 80 «Колокольчик»  
(МДОУ «Детский сад № 80»)



Утверждаю:

Заведующий

МДОУ «Детский сад № 80»

О.И.Прошутинская

Рабочая программа

физическое направление развития

для детей от 2 до 8 лет

Срок освоения – 5 лет

Принята:

на заседании педагогического совета  
МДОУ «Детский сад № 80»

Протокол № 4 от 23.07.2020 г.



Заведующий

О.И.Прошутинская (подпись)

Петрозаводский городской округ

2020



## **Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ДО**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, владение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, владение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе ФГОС ДО и в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Образовательной программой детского сада, которая разработана на основе образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой – М.: Мозаика – Синтез, 2014.

Рабочая программа составлена на основе образовательной области «Физическое развитие» примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы». Реализация данного раздела направлена на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; развитие основных движений в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности.

### **Задачи:**

Развивать физические качества {скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию}.

Накоплять и обогащать двигательный опыт детей (владение основными движениями).

Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать культурно – гигиенические навыки и навыки самообслуживания;

Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - пахать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки- хватать, держать, трогать; ноги- стоять, прыгать, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 2 – 3 года**

#### **Основные движения**

**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).

**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).

**Ползание, 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.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (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 мешочек, 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.

**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.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

##### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

##### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флагок».

**3–4 года**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, 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)

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, 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. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз. Об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6

линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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 (вправо-влево). Из исходного положения сидя : поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине : одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе : согнуть 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 игры и упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Подвижные игры:**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флагжку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**4–5 лет**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями, по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, ставя ногу с носка). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание через рейки лестницы, через набивной мяч, с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную . Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты . Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м ), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке ( перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м ), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге ( на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий. Прыжки через 2-3 предмета(поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места( не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его( на расстоянии 1,5 м);перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия( с расстояния 2 м ). Бросанию мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками(3-4 раза

подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой(не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений по музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула( к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать , сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе ( 5-7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скользиться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

#### **Подвижные игры:**

**С бегом.** «Ловишки», «Бездомный заяц», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С лазанием и ползанием.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрась-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

#### **5 – 6 лет**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** -Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, 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.

**Упражнения в равновесии.** -Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревки (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 с ( к концу года – 30 м за 7.5-8.5 с). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезание через препятствия; ползанию на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч различными способами, лазанью 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) и чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед на расстояние 3-4 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, прыжкам с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (33-40 см), Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.

**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-браз); бросанию 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), прокатыванию набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), 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 троє; равнение в затылок, в колонне, 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 вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной ягодицами, пятками. Поочерёдно поднимать согнутые прямые ноги, прижимать к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивать их из положения исходного положения лёжа на спине.. Подтягивать голову и ноги 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 ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выход вперед, отводя их в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону,

вверх). Захватывать предметы пальцами ног; приподнимать и опускать их; перекладывать их, передвигаясь 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; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в сторону), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **Подвижные игры:**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С коски на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся до флагка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье»

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флагок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Сбей кеглю».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнований.** «Кто скорее пролезет через обруч к флагжку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

#### **6 - 8 лет**

#### **Основные движения**

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре; на ходу из одного круга в несколько. Расчёт в колонне на «первый», «второй», размыкание и смыкание приставным шагом.. Повороты направо, налево, кругом..

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, с высоким подниманием колена (бедра); широкими мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, ходьба в полуприсяде. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой,, с поворотом, змейкой.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревки (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 с закрытыми глазами ( с заданиями, с остановкой)

**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 2-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость : 30 м примерно замб, 5-7.5 с ( к концу года ).

**Ползание, лазание.** Ползанию на четвереньках змейкой по гимнастической скамейке, бревну; ползание по гимнастической скамейке на животе ,спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, Пролезание в обруч разными способами, подползание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранение координации движения, перелезание с одного пролета на другой по диагонали..

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30 прыжков 3-4 раза) и чередовании с ходьбой, разными способами (продвигаясь вперед на расстояние 5-6 м), в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 6-8 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжкам на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжкам с высоты 40 см в обозначенное место, прыжкам в длину с места (не менее 100 см), длину с разбега (примерно 180 см), в высоту с разбега (50 см), Прыжки через короткую скакалку разными способами, через длинную скакалку по одному, парами. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, прыжки с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Бросанию мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 8 раз); бросанию мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасыванию 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). Отбиванию мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метанию в цель из разных положений, метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метание в движущую цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по троє, по четыре; на ходу из одного круга несколько. Расчет в колонне на «первый», «второй», размыкание и смыкание приставным шагом.. Повороты направо, налево, кругом..

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стене поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и

выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выпрямлять круговые движения согнутыми в локтях руками( кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочерёдно соединять все пальцы с большим.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы) В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лёжа. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдно поднимать согнутую ногу, согнутую в колене; Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперёд на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения : ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноимённой и разноимённой); свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку и поворачивать её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке, кубе на носках, на одной ноге , закрыв глаза. сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в сторону), Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п..

#### **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено быстрее соберётся?», «Кто быстрее докатит обруч до флагка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазанием.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнований.** «Кто быстрее добежит через препятствия к флагку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта

### **Программно – методическое обеспечение:**

Основная образовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой – М.: Мозаика – Синтез, 2014.

Лайзане С. Я. Физкультура для малышей. – М., 1989.

Синкевич Е. П., Больцева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб, 1999.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»

Средняя группа, старшая, подготовительные группы.

### **Формы организации обучения:**

Обучение по данному разделу осуществляется на занятиях, в течение всего дня во все режимные моменты.

### **Ожидаемый результат**

#### **2 - 3 года**

Ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга;

Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;

Братью, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

Ползать, подлезать под дугу или под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

#### **3 – 4 года**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м ) с изменением темпа.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину места на расстояние не менее 80 см. Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см , в высоту с разбега ( не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой рукой 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, ловить его одной рукой, отбивать мяч с места не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м ), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спорта, спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Самостоятельно и творчески выполнять движения.

Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластиность движений.

#### **4 – 5 лет**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м ) с изменением темпа.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину места на расстояние не менее 80 см. Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см , в высоту с разбега ( не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой рукой 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, ловить его одной рукой, отбивать мяч с места не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м ), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спорта, спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Самостоятельно и творчески выполнять движения.

Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

## 5 – 6 лет

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м ) с изменением темпа.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину места на расстояние не менее 80 см. Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см , в высоту с разбега ( не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой рукой 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, ловить его одной рукой, отбивать мяч с места не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м ), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спорта, спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Самостоятельно и творчески выполнять движения.

Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

## 6 – 8 лет

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м ) с изменением темпа.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину места на расстояние не менее 80 см. Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см , в высоту с разбега ( не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой рукой 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, ловить его одной рукой, отбивать мяч с места не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м ), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спорта, спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Самостоятельно и творчески выполнять движения.

Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластиичность движений.

#### Учебный план:

##### 2–3

НОД – 72 занятия в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляющейся в режимных моментах, в совместной деятельности с педагогом, в самостоятельной деятельности детей. Проведение педагогической диагностики.

| №  | Содержание занятий             | Кол-во часов | Примечание          |
|----|--------------------------------|--------------|---------------------|
| 1. | Развитие движений              | 2            |                     |
|    | - разминка;                    |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ; |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;           |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;   |              | - как часть занятия |
|    | Всего                          | 108          |                     |

##### 3–4 года

НОД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляющейся в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей, проведение педагогической диагностики.

| №  | Содержание занятий              | Кол-во часов | Примечание          |
|----|---------------------------------|--------------|---------------------|
| 1  | Физическая культура в помещении | 2            |                     |
|    | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |              | - как часть занятия |
| 2. | Физическая культура на прогулке | 1            |                     |
|    | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |              | - как часть занятия |
|    | всего                           | 108 часов    |                     |

##### 4–5 лет

НОД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляющейся в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей, проведение педагогической диагностики

| № | Содержание занятий              | Кол-во часов | Примечание          |
|---|---------------------------------|--------------|---------------------|
| 1 | Физическая культура в помещении | 2            |                     |
|   | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|   | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|   | - основные движения;            |              | - как часть занятия |

|    |                                 |       |                     |
|----|---------------------------------|-------|---------------------|
|    | - игры подвижного характера;    |       | - как часть занятия |
| 2. | Физическая культура на прогулке | 1     |                     |
|    | - разминка;                     |       | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |       | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |       | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |       | - как часть занятия |
|    | всего                           | 108с0 |                     |

### 5–6 лет

НОД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляющейся в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей, проведение педагогической диагностики.

| №  | Содержание занятий              | Кол-во часов | Примечание          |
|----|---------------------------------|--------------|---------------------|
| 1  | Физическая культура в помещении | 2            |                     |
|    | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |              | - как часть занятия |
| 2. | Физическая культура на прогулке | 1            |                     |
|    | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |              | - как часть занятия |
|    | всего                           | 108с0        |                     |

### 6–8 лет

НОД – 108 занятий в год, в т.ч. в форме образовательной деятельности, осуществляющейся в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей, проведение педагогической диагностики.

| №  | Содержание занятий              | Кол-во часов | Примечание          |
|----|---------------------------------|--------------|---------------------|
| 1  | Физическая культура в помещении | 2            |                     |
|    | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |              | - как часть занятия |
| 2. | Физическая культура на прогулке | 1            |                     |
|    | - разминка;                     |              | - как часть занятия |
|    | - общеразвивающие упражнения ;  |              | - как часть занятия |
|    | - основные движения;            |              | - как часть занятия |
|    | - игры подвижного характера;    |              | - как часть занятия |
|    | всего                           | 108 часов    |                     |

### Педагогическая диагностика компетентности детей:

#### 2 – 3 года

Педагогическая диагностика проводится по картам нервно - психического развития (Печора, Пантиухина) в эпикризные сроки.

**3 – 8 лет:**

Педагогическая диагностика компетентности детей проводится в процессе индивидуальных тестов – заданий, в ходе занятий, в течение года. По итогам диагностики определяется уровень компетентности каждого ребёнка ( высокий, средний, ниже среднего). Полученные результаты, помогают выявить успешные и неуспешные направления работы и спланировать коррекционную работу.