

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД «ВОСТОЧНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено  
на заседании МО  
НОШДС «Восточная школа»  
Протокол № 1  
от 07.09.2016

Утверждаю:  
Начальник  
Директор НОШДС «Восточная школа»  
Степаненко А.А.



Принято на заседании  
Педагогического совета  
«30» 08 2016 г.  
Протокол № 1

Рабочая программа  
по физической культуре

Составил: Бородина И. Н.

Срок действия: 4 года

Возраст детей: 3-7 лет

г. Владивосток

2016г.

Содержание:

Пояснительная записка

Общая характеристика предмета

Описание места предмета в учебном плане

Планируемые результаты освоения конкретного предмета

Содержание предмета

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности воспитанников

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре – локальный нормативно-управленческий документ структурного подразделения Начальной общеобразовательной школы-детского сада «Восточная школа» Федерального государственного бюджетного учреждения высшего профессионального образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» (далее НОШДС).

Рабочая программа по рисованию разработана в соответствии с требованиями

- Федерального закона от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ ( ред. от 27. 05. 2014 ) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарт
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»
- Рабочего учебного плана НОШДС.

*Общие цели дошкольного образования при изучении предмета физической культуры в детском саду.*

Курс направлен на реализацию целей обучения физической культуре в детском саду, сформулированных в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования. В соответствии с этими целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, решаемых в рамках данного курса и направленных на достижение поставленных целей.

*Образовательные:*

- ✓ формирование двигательных навыков и умений,
- ✓ развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость),

- ✓ освоение знаний о физическом воспитании.

*Оздоровительные задачи:*

- ✓ охрана жизни и укрепление здоровья,
- ✓ улучшение физического развития,
- ✓ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости к неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения) путем закаливания.

*Воспитательные:*

- ✓ воспитание правильной осанки, гигиенических навыков
- ✓ следует вырабатывать у детей привычку к соблюдению режима, потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями, развитие умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в дошкольном учреждении и дома, организовывать, проводить их со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.
- ✓ воспитание любви к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

*Структура рабочей программы.*

Рабочая программа по физической культуре имеет следующую **структуру:**

- Общая характеристика предмета.
- Описание места предмета в учебном плане.
- Планируемые результаты освоения курса.
- Содержание предмета.
- Календарно - тематическое планирование по физической культуре.
- Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса по курсу.

*Основные содержательные линии предмета и обоснование предлагаемого содержания и объёма.*

В настоящее время все больше внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. А развитие детей дошкольного возраста без особого отношения к формированию здорового образа жизни не возможно.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую

ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя. В любом дошкольном возрасте физкультурным занятиям отводится одно из важных мест, ведь сохранение и укрепление здоровья ребенка – это самая главная задача детского сада.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Всемирная организация здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «К 2000 году – здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «ЗДОРОВЬЕ» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На протяжении дошкольного периода происходит изменение зависимости двигательной активности и физической подготовленности детей от их физического развития. В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) ведущее значение в функциональном совершенствовании организма детей имеет физическое развитие, а в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) его роль снижается (но оно остается все же значимым) и увеличивается роль физической подготовленности, что повышает значение активного педагогического воздействия в процессе физического воспитания. Знание критических периодов в развитии функциональных систем, в том числе двигательной,

позволяет установить оптимальные сроки обучения и воспитания.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам. Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 3 раза в неделю. В холодное время

года и неблагоприятную погоду два из них организуются в помещении, одно – на воздухе, во время первой прогулки. В теплое время все три занятия проводятся на воздухе. Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение. Помимо физкультурных занятий два раза в неделю во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями. "Эта форма работы включает меньше общеразвивающих упражнений, в остальном же подбор материала и методика их организации схожи с физкультурными занятиями". Физкультурные занятия в помещении включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы: висы с опорой на одну или обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.д. Однако их применение должно быть строго регламентировано в связи с тем, что дети быстро утомляются.

В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма. Известно, что лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие - переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствует восстановлению организма в более короткий срок. Выполнение этих же упражнений с закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. При выборе формы и типа занятий должны учитываться различные способы организации детей: индивидуальный, поточный, сменный, фронтальный, групповой. Наиболее целесообразно комплексное использование различных способов.

### **Утренняя**

### **гимнастика**

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно

занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- ✓ потягивание;
- ✓ ходьба (на месте или в движении);
- ✓ упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища и живота;
- ✓ упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- ✓ упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ✓ упражнения силового характера;
- ✓ упражнения на расслабление;
- ✓ дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры. "Продолжительность утренней гимнастики 8-10 минут. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6 – 8 общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами, которые повторяются 6 – 12 раз в зависимости от физической нагрузки, получаемой организмом. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

**Физкультминутки** проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба).

Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным. Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления, физкультминутку можно не проводить.

**Средства физкультуры в перерывах между общеобразовательными занятиями.** Когда два занятия подряд имеют малоподвижный характер, например, занятие по развитию речи и рисование – перерыв между ними заполняется движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. "Это могут быть игры средней подвижности.

Для самостоятельного действия детям предлагаются скакалки, мячи, кегли, обручи, кольцебросы. В конце перерыва рационально провести минуту расслабления, после которой дети успокаиваются.

**Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья**

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематическую направленность, например "Спортландия", "Доктор Айболит" и т.д. Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей. Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного



возрастов, проводятся не менее 3 раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер: "Мама, папа, я - дружная семья". Как правило, они проводятся на воздухе и имеют продолжительность 1-1,5 часа. Один раз в квартал планируются дни здоровья. Лучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

### **Особенности физического воспитания и развития детей младшей группы.**

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечёвого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные движения:

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).
4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.
5. Ползание, лазание. Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.
6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.
7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила. В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь. Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

### **Особенности физического воспитания и развития детей средней группы.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и

координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть–семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз. Основные виды движения:

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.
2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.
3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть–семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре–шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами

движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы

чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества. В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности.

В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные

игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

### **Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый-второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку. Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к



утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении. Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбрать занятия по душе.

### Содержание и методика проведения физкультурных занятий

Задачи	Содержание частей занятия	Методика проведения	Длительность частей занятия, мин
<b>Вводная часть</b>			
Повышение эмоционального состояния ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части	Строевые упражнения, виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки танцевальные упражнения, подскоки. могут быть упражнения в равновесии. Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Давать чёткие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение); не допускать длительных бесцельных движений	<i>Младшая группа</i> — 1,5-2 <i>Средняя группа</i> — 2—3 <i>Старшая группа</i> — 4—5 <i>Подготовительная группа</i> — 4—5
<b>Основная часть</b>			
Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс общеразвивающих упражнений. Для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все ПРУШЫ крупных МЫШЦ. При подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд</li> <li>• Основные виды движений должны быть новыми или знакомыми. Сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем - упражнения с большой физической нагрузкой).</li> <li>• Подвижная игра должна быть большой активности. В ней не</li> </ul>	Необходимо предусмотреть названия упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по названию, по проговариванию и т. д.), различное ритмическое сопровождение (счет, слово, музыка, выполнение в свободном темпе) Надо поставить перед детьми задачу, создать условия для	<i>Младшая группа:</i> ОРУ — 3—5 упр. ОВД - 2-3 вида (6-7) Игра - 1-2 раза  <i>Средняя группа:</i> ОРУ-5-6 упр. ОВД-3-4 ввд» (12-13) Игра - 2-3 раза  <i>Старшая группа:</i> ОРУ-6-7 упр.

<p>должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети.</p>	<p>многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку. Каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения</p> <p>Необходимо объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших - выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться соблюдения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку</p>	<p>ОВД - 4 вида (12-13) Игра - 3 раза</p> <p><i>Подготовительная группа:</i></p> <p>ОРУ-7-8 упр.</p> <p>ОВД - 3-5 вида (13-14) Игра - 4 раза</p>	
<p><b>Заключительная часть</b></p>			
<p>Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.</p>	<p>Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением. Ходьба может быть заменена игрой малой подвижности. Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление</p>	<p>Не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; надо постепенно восстанавливать дыхание</p>	<p><i>Младшая гр.</i> — 2 <i>Средняя гр.</i> — 2—3 <i>Старшая гр.</i> — 3—4 <i>Подготовительная гр.</i> — 3—4</p>

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОВД – основные виды движений

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 35 учебных недель. (2 час в неделю)

Курс рисования в детском саду рассчитан из следующего объема часов:

Группа	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Младшая	2	70
Средняя	2	70
Старшая	2	70
Подготовительная	2	70

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МЛАДШАЯ ГРУППА

Развитие разнообразных видов движений. Умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умение действовать совместно; строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Энергичное отталкивание двумя ногами и правильное приземление в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Закрепление умения ползать.

Сохранение правильной осанки в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развитие активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности. Организация игр с правилами.

Развитие навыка лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.

Введение в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

#### СРЕДНЯЯ ГРУППА

Формирование правильной осанки.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление и развитие умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Построения, соблюдение дистанции во время передвижения.

Развитие психофизических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и др.

Выполнение ведущей роли в подвижной игре, осознанное отношение к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Развитие активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Выполнение действий по сигналу.

### СТАРШАЯ ГРУППА

Формирование правильной осанки; умения осознанно выполнять движения.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Закрепление умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Бег наперегонки, с преодолением препятствий.

Лазанье по гимнастической стенке, меняя темп.

Прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаясь, отталкиваясь и приземляясь в зависимости от вида прыжка, прыжки на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранение равновесия при приземлении.

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

Элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.

Поддерживание интереса детей к различным видам спорта, сообщение им некоторых сведений о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Закрепление умения детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитание у детей стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Спортивные игры и упражнения.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствование техники основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, развитие координации движений и ориентировки в пространстве.

Закрепление навыка выполнения спортивных упражнений.

Обеспечение разностороннего развития личности ребенка: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.

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

Поддерживание интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Придумывание вариантов игр, комбинирование движений, проявляя творческие способности.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)**

**Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)**

**Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)**

**Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет)**

В зале имеется стандартное и нетрадиционное оборудование, необходимое для ведения физкультурно-оздоровительной работы. Имеются мячи, предметы для выполнения общеразвивающих упражнений, кольца для метания, оборудование для занятий спортом (мячи, обручи, кегли и т.д.)