



## 1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Парциальная программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности, осуществляется один раз в неделю – 30 минут, на свежем воздухе.

## 2. Цели и основные задачи:

*Цель:* формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

### *Задачи:*

- приобретение детьми дошкольного возраста знаний о множестве, числе, величине, форме, пространстве и времени как основ математического развития;
- формирование навыков и умений в счете, вычислениях, измерениях, моделировании;
- умение проявлять волевые усилия в процессе решения математических задач, воспитание аккуратности и самостоятельности;
- развитие познавательного интереса, логического мышления, внимания, памяти.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать гибкость. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениям (с предметами и без предметов).

### 3. Планируемые результаты освоения Программы

- ❖ иметь потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- ❖ уметь сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- ❖ владеть техникой основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- ❖ уметь соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- ❖ уметь сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- ❖ уметь перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- ❖ уметь быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- ❖ иметь навыки выполнения спортивных упражнений;
- ❖ уметь самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- ❖ уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- ❖ иметь интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- ❖ уметь использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования).

### 4. Планирование образовательной деятельности

№№ пп	Тема ООД	К-во часов	Планируемые результаты – целевые ориентиры дошкольного образования
1-3.	<i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята» (тройки). «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). «Догони свою пару» (ускорение). «Проводи мяч». «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).	3	Использует 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 организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.
4-6.	<i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята» (тройки). «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). «Догони свою пару» (ускорение). «Проводи мяч».	3	Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности. Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов).

	<p>«Круговая лапта» (выбивалы, в кругу, две команды). Элементы футбола.</p>		
7-11.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Проведи мяч». «Круговая лапта». «Кто самый меткий?». «Эхо» (малоподвижная).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>«Кто быстрее?» (ведение мяча). «Мяч водящему» (играют 2–3 команды). «Ловкая пара». «Не задень!» (2–3 команды)</p>	5	<p>Использует 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 организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.</p>
12-15.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Перелет птиц». «Лягушки и цапля». «Что изменилось?». «Удочка». «Придумай фигуру».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>«Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). «Собери и разложи» (обручи) «Летает – не летает». «Муравейник»</p>	4	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует 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 организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов).</p>
16-19.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Догони пару». «Ловкая пара» «Снайперы». «Затейники» «Горелки»</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>«Передал – садись». «Гонка тачек» «Хитрая лиса» «Перемени предмет». «Коршун и наседки».</p>	4	<p>Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p>

<p>«Загони льдинку». «Догони мяч».</p>		
<p>20-23. <i>Игровые упражнения:</i> Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». «Догони пару». «Снайперы» (кегли, мячи). «Точный пас». «Мороз – красный нос». «Жмурки». «Плагочек». «Ловкий хоккеист». «Пронеси – не урони». «Пробеги – не задень». «Мяч водящему». «Воевода с мячом»</p>	4	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует 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 организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности. Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов).</p>
<p>24-27. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень». «По местам». «Мяч водящему». «Пожарные на учениях». «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> Прыжковая эстафета со скамейкой. «Дни недели». «Мяч от пола». «Через тоннель». «Большая птица». «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)</p>	4	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры. Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности. Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов).</p>
<p>28-31. <i>Игровые упражнения:</i> «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). «Ведение мяча» (футбол). «Мяч о стенку». «Быстро по местам». «Тяни в крут». <i>Эстафеты:</i> «Пингвины». «Пробеги – не собой».</p>	4	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует 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 организует знакомые подвижные игры со сверстниками,</p>

	<p>Волейбол с большим мячом.</p> <p>«Мишень – корзинка».</p>		<p>справед. во оценивает свои результаты и результаты товарищей.</p>
32-34.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Кто быстрее соберется?».</p> <p>«Перебрось – поймай».</p> <p>«Передал – садись».</p> <p>«Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>Бег со скакалкой.</p> <p>«Рыбак и рыбаки».</p> <p>«Мяч через сетку».</p> <p>«Быстро разложи – быстро собери».</p> <p>«Мышеловка».</p> <p>«Ловишки с ленточкой»</p>	3	<p>Интересуется спортивными играми (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.</p>
35.	<p>Бег на скорость (30 м).</p>	1	<p>Бегает со средней скоростью и на скорость.</p>
36.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Крокодил».</p> <p>Прыжки разными способами через скакалку.</p> <p>«Кто выше прыгнет?» (в высоту).</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.</p> <p>«Кто дальше прыгнет?»</p>	1	<p>Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности; использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения.</p>

### 5. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
- Верхозина Д.Г. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа планирование, конспекты занятий, рекомендации.
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
- Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для

профиллактики заболеваний. Занятия. ( ) суги

- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
  - Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
  - Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ
  - Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
  - Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
  - Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
  - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.
  - Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа.
  - Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
  - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие.
  - Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Рассказы детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»



