****

**Выписка из учебного плана**:

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

**Выписка из Федеральных 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 физических 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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Пояснительная записка**

В общей системе образования и воспитания детей дошкольного возраста особое место занимает физическое развитие, которое направленно на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Содержание данной программы опирается на содержание Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86 «Умка**»** ипримерной общеобразовательная программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

**Задачи:**

* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
* 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, интереса и любви к спорту.
* Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Методическое обеспечение**

1.Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

2.Борисова М.М.«Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

3.Лайзане С.Я Физическая культура для малышей. Москва: Просвещение,   1987.

4.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Младшая группа (3-4 года). М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

5.Пензулаева Л.И. « Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

**Формы и режим занятий**:

3 -4 года

Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю , продолжительность занятий – 10-15 мин.

**Дидактическое обеспечение**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастическая лестница

2. Канат для лазанья

3. Канат для перетягивания

 4. Скамейка гимнастическая жесткая

5. Мячи (набивные, резиновый, маленькие ( пластмассовые), средние и большие (резиновые)

6. Палка гимнастическая

7. Скакалка детская

8. Кольцеброс/кольца

9.Бадминтона

10. Кегли

11. Обруч пластиковый детский (большой и средний)

12. Конус для эстафет

13. Дуга для подлезания

14. Кубики пластмассовые

15. Цветные ленточки, флажки

16. Ребристая дорожка

17. Погремушки

18. Массажеры разные

19. Наглядный и демонстрационный материал

20. Мешочки для метания

21. Спортивный комплекс для НОД

**Педагогическая диагностика компетентности детей:**

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.

**Ожидаемый результат:**

**3-4 года**

К концу четвертого года жизни дети могут:

* Различают и называют органы чувств, имеют представление об их роли в организме.
* Имеют представление о ценности здоровья. Потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
* Умеют ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движений рук и ног.
* Умеют энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
* Метают мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см.
* Ловят мяч двумя руками одновременно, отталкивают мячи при катании.
* Развиты навыки лазанья, ползания; ловкость, красоту движений.
* Умеют кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем.
* Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой».
* Соблюдают элементарные правила в игре, согласовывают движения, ориентируются в пространстве.
* Проявляют самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (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 :сгибать 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 флажку!», «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».

**Учебный план**: **3-4 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов в неделюне | 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 за учебный год 108 часов |

**Выписка из учебного плана**:

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

**Выписка из Федеральных 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 физических 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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Пояснительная записка**

В общей системе образования и воспитания детей дошкольного возраста особое место занимает физическое развитие, которое направленно на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Содержание данной программы опирается на содержание Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86 «Умка**»** ипримерной общеобразовательная программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

**Задачи:**

* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
* 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, интереса и любви к спорту.
* Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Методическое обеспечение**

1.Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

2.Борисова М.М.«Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

3.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа (4-5 лет). М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

4.Пензулаева Л.И. « Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

**Формы и режим занятий**:

4 – 5 лет

Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 15-20 мин.

**Дидактическое обеспечение**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастическая лестница

2. Канат для лазанья

3. Канат для перетягивания

 4. Скамейка гимнастическая жесткая

5. Мячи (набивные, резиновый, маленькие ( пластмассовые), средние и большие (резиновые)

6. Палка гимнастическая

7. Скакалка детская

8. Кольцеброс/кольца

9.Бадминтона

10. Кегли

11. Обруч пластиковый детский (большой и средний)

12. Конус для эстафет

13. Дуга для подлезания

14. Кубики пластмассовые

15. Цветные ленточки, флажки

16. Ребристая дорожка

17. Погремушки

18. Массажеры разные

19. Наглядный и демонстрационный материал

20. Мешочки для метания

21. Спортивный комплекс для НОД

**Педагогическая диагностика компетентности детей:**

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.

**Ожидаемый результат:**

**4-5 лет**

К концу пятого года жизни дети могут:

* 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 динамиче6ское равновесие.
* Перестраиваться в колонну по трое, 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.

**Примерный перечень основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений, подвижных игр (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 (высота 50 см) 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, обручей 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 цикличных 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, 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, в 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.** Скатываться 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 лыжах по лыжне скользящим шагом.

Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом. 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 лазаньем и ползанием.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось-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.

**Учебный план**: **4-5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов в неделюнеделюненеделю | 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 за учебный год  | 108 часов |  |

**Выписка из учебного плана**:

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

**Выписка из Федеральных 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 физических 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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Пояснительная записка**

В общей системе образования и воспитания детей дошкольного возраста особое место занимает физическое развитие, которое направленно на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Содержание данной программы опирается на содержание Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86 «Умка**»** ипримерной общеобразовательная программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

**Задачи:**

* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
* 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, интереса и любви к спорту.
* Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Методическое обеспечение**

1.Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

2.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа ( 5-6 лет). М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

3.Пензулаева Л.И. « Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

**Формы и режим занятий**:

5 -6 лет

Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 20 -25 мин.

**Дидактическое обеспечение**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастическая лестница

2. Канат для лазанья

3. Канат для перетягивания

 4. Скамейка гимнастическая жесткая

5. Мячи (набивные, резиновый, маленькие ( пластмассовые), средние и большие (резиновые)

6. Палка гимнастическая

7. Скакалка детская

8. Кольцеброс/кольца

9.Бадминтона

10. Кегли

11. Обруч пластиковый детский (большой и средний)

12. Конус для эстафет

13. Дуга для подлезания

14. Кубики пластмассовые

15. Цветные ленточки, флажки

16. Ребристая дорожка

17. Погремушки

18. Массажеры разные

19. Наглядный и демонстрационный материал

20. Мешочки для метания

21. Спортивный комплекс для НОД

**Педагогическая диагностика компетентности детей:**

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.

**Ожидаемый результат:**

**5-6 лет**

К концу шестого года жизни дети могут:

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* 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 длинную скакалку.
* Сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.
* Ходить скользящим шагом на лыжах, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой.
* Ориентироваться в пространстве
* Участвовать в упражнениях с элементами спорта, спортивных играх.
* Самостоятельно и творчески выполнять движения.
* Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
* Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя творчество.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (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 разными 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 (30-40 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 менее4-6раз); 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 трое; 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 вперёд-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 вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выход вперёд, отводя их в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, 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.

**Спортивные упражнения**: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. ( скользящим шагом, выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой).Катание на велосипеде, самокате.

**Спортивные игры:** городки, (выбивать городки с полукона (2-3 м); элементы баскетбола ( перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.); бадминтон ( отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону); элементы хоккея ( прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать в ворота); элементы футбола ( прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать мяч в ворота).

**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 флажка», «Медведь и пчёлы». «Пожарные на ученье»

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «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 флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

**Учебный план**: **5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов в неделю | 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 за учебный год  | 108 часов |  |

**Выписка из учебного плана**:

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

**Выписка из Федеральных 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 физических 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 наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Пояснительная записка**

В общей системе образования и воспитания детей дошкольного возраста особое место занимает физическое развитие, которое направленно на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Содержание данной программы опирается на содержание Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 86 «Умка**»** ипримерной общеобразовательная программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

**Задачи:**

* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
* 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, интереса и любви к спорту.
* Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**Методическое обеспечение**

1.Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016

2.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

3.Пензулаева Л.И. « Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

**Формы и режим занятий**:

Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – 25-30 мин.

**Дидактическое обеспечение**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастическая лестница

2. Канат для лазанья

3. Канат для перетягивания

 4. Скамейка гимнастическая жесткая

5. Мячи (набивные, резиновый, маленькие ( пластмассовые), средние и большие (резиновые)

6. Палка гимнастическая

7. Скакалка детская

8. Кольцеброс/кольца

9.Бадминтона

10. Кегли

11. Обруч пластиковый детский (большой и средний)

12. Конус для эстафет

13. Дуга для подлезания

14. Кубики пластмассовые

15. Цветные ленточки, флажки

16. Ребристая дорожка

17. Погремушки

18. Массажеры разные

19. Наглядный и демонстрационный материал

20. Мешочки для метания

21. Спортивный комплекс для НОД

**Педагогическая диагностика компетентности детей:**

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.

**Ожидаемый результат:**

**6-8 лет**

К концу седьмого года жизни дети могут:

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
* Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину места, прыгать через длинную скакалку.
* Метать предметы правой рукой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч с места не менее 10 раз, владеть школой мяча.
* Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.
* Ходить скользящим шагом на лыжах, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой.
* Ориентироваться в пространстве.
* 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.
* Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать собственные игры, комбинировать движения.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (6-8 лет)**

***Основные движения***

1.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 пятах, 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, врассыпную. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

**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 за 6,5-7.5 с (к концу года ).

**Ползание, лазание**.

Ползание 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. Несколькими способами подряд ( высота 35-50 см).

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), в 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 вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание**.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 10 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками, поворотами. 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, через сетку).

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед, на месте.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание в цель из разных положений, метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метание в движущую цель. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.

**Групповые упражнения с переходами**.

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, равнение в колонне, шеренге, круге. 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, вперёд, 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), вперёд 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..

**Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам., стоя и присев, на одной ноге.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом. Ходить попеременным двухшажным ходом

 ( с палками). Выполнять повороты переступанием в движении.

Катание на велосипеде, самокате.

**Спортивные игры**: элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу ( двумя руками от груди, одной рукой от плеча).Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую.

городки, элементы футбола, (забывать мяч в ворота, передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой); хоккея (забивать шайбу в ворота, прокатывать шайбу клюшкой друг другу, вести шайбу клюшкой); бадминтон. (перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку.

**Подвижные игры.**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено быстрее соберётся?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «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 флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

**Учебный план: (6-8 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов в неделю | 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 за учебный год | 108 часов |  |