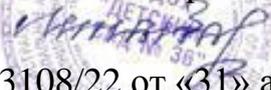


08-04

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 комбинированного вида»

Принято:
Педагогическим советом №6
МАДОУ «Детский сад № 36»
«31» августа 2022 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Заведующая  И.Н. Лежаева
Приказ № 01-3108/22 от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной деятельности по физической культуре
общеразвивающей направленности на 2022-2023
учебный год

Инструктор по физической
культуре :
Тутарова С.И.

Саранск, 2022

| | |
|--|----|
| Содержание | |
| 1 раздел. Целевой раздел..... | 3 |
| 1.1.Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2.Планируемые результаты..... | 8 |
| 2 раздел. Содержательный раздел..... | 9 |
| 2.1.Особенности организации жизни и воспитания детей Образовательная область «Физическое развитие»..... | 9 |
| 2.2.Особенности физического воспитания и развития детей (по всем..... возрастным группам)..... | 11 |
| 2.3.Учебный план..... | 18 |
| 2.4.Система физкультурно-оздоровительной системы в ДОО..... | 19 |
| 2.5.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы..... | 20 |
| 2.6.Формы работы взаимодействия с семьей..... | 21 |
| 3раздел. Организационный раздел..... | 22 |
| 3.1.Методическое обеспечение..... | 22 |
| 3.2.Развивающая предметно-пространственная образовательная среда..... | 23 |
| Приложение | |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа образовательной деятельности по физической культуре общеразвивающей направленности на 2022-2023 учебный год (далее - Рабочая программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 36 комбинированного вида» с учетом основной образовательной программой дошкольного образования «Детство», под ред. И.М.Сучковой, Е.А. Мартыновой, Н.А. Давыдовой и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 3 до 7 лет.

Рабочая программа учитывает

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

- возможность освоения ребенком Рабочей программы на разных этапах ее реализации.

- обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей, оказание квалифицированной помощи в освоении Рабочей программы;

Цель и задачи реализации Рабочей программы

Цель.

- ✓ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ Обеспечение гармоничного физического развития.

Задачи:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- формирование основ безопасности.

В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания решаются в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное 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.

Занятия физической культурой - основная форма организации физического воспитания дошкольников. Физкультурные занятия в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах - 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 занятие на воздухе.

Результатом реализации учебной Рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

- ✓ формирование у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- ✓ укрепление здоровья детей;
- ✓ формирование правильной осанки у каждого ребенка;
- ✓ формирование у детей потребности в разных видах двигательной деятельности;
- ✓ уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Конечным результатом освоения образовательной Рабочей программы является.

- Ребенок имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких двигательных качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, 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.).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1 Становление ценностей здорового образа жизни

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

2 Воспитание культурно – гигиенических навыков.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Приучать детей следить за своим внешним видом.

3 Обеспечение гармоничного физического развития

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

4. Начальные представления о некоторых видах спорта

- Формировать интерес к спорту. Знакомство с некоторыми видами спорта.
- Приобщать к доступным подвижным играм и упражнениям.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1 Становление ценностей здорового образа жизни

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

2 Воспитание культурно – гигиенических навыков

- Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

3 Обеспечение гармоничного физического развития

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

4. Начальные представления о некоторых видах спорта

- Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1 Становление ценностей здорового образа жизни

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

2 Воспитание культурно – гигиенических навыков

- Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

3 Обеспечение гармоничного физического развития

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
 - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Приучать совместно со взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

4. Начальные представления о некоторых видах спорта

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

1 Становление ценностей здорового образа жизни

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2 Воспитание культурно – гигиенических навыков

- Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде.

3 Обеспечение гармоничного физического развития

- 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.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

4. Начальные представления о некоторых видах спорта

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Продолжать знакомить с различными видами спорта.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.
- 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.

2.2.ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Младшая группа (3-4 года)

Занятия по физической культуре с детьми четвертого года жизни 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.

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 (плечевого пояса, туловища, ног).

В 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.

В младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю; размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте направо, налево переступанием. 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 требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные виды движений.

1.Ходьба.

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

2.Бег.

Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа. Бег с одного края площадки на другой, в колонне по одному, врассыпную, по кругу, змейкой.

3.Упражнения в равновесии.

Ходьба и бег на уменьшенной площади (между двух линий по дорожке) ходьба по доске, по гимнастической скамейке (высота 15-20 см), ходьба по шнуру, ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см), с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы. Положение рук может быть различным: руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования.

4. Прыжки.

Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3м), прыжки в длину с места (не менее 40см), между предметами, через шнуры (4-6 шт.), через предметы (высота 5 см), прыжки с высоты (15-20 см.).

5. Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу; между предметами; в ворота; бросание мячей воспитателю и ловля его (70-100 см); вверх, об пол и ловля его двумя руками (2-3 раза подряд) Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года 2,5 – 5 м).

6. Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (6 м); «змейкой» между предметами; с опорой на ладони и стопы; по гимнастической скамейке; лазанье под дугу и шнур на четвереньках и в группировке; лазанье по лесенке, положенной на пол.

7. Подвижные игры.

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот».

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

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

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

8. Мордовские подвижные игры.

Игры с ходьбой и бегом:

«В зайчиков» («Нумолнесэ» - эрз., «Нумолнякса» - мокш.)

«В белочек» («Урнесэ» - эрз., «Урнякса» - мокш.)

«В гусей и волка» («Галынесэдыверьгизнесэ» - эрз., «Мацикс да врьгазкс» - мокш.)

Средняя группа (4-5 лет)

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.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, педагог 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. Наряду с этими приемами побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

В средней группе дошкольники выполняют построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три за

направляющим. Равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

В занятие следует включать 5-6 общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются шесть раз. С детьми пятого года жизни проводятся упражнения с флажками, мячами, кубиками, короткими ленточками, обручами.

Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Основные виды движения:

1. Ходьба.

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп; ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), по кругу, «змейкой» между предметами, врассыпную. Ходьба в чередовании с бегом, с прыжками, с изменением направления движения, темпа, со сменой направляющего. Ходьба с нахождением своего места в шеренге и колонне

2. Бег.

Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, врассыпную, с изменением направления движения, по кругу, «змейкой» между предметами. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на скорость 10 метров с хода.

3. Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (10-15см); на носках по доске, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, с приседанием на середине скамейки. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке с колечком на голове. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе.

4. Упражнения в прыжках.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); с поворотами кругом; ноги вместе — ноги врозь; прыжки с продвижением вперед (3—4 м); спрыгивание с высоты 20-25 см; прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки на двух ногах между предметами; прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед; прыжки на правой и левой ноге. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки в длину с места (не менее 70 см).

5. Упражнения в метании.

Прокатывание мячей, обручей друг другу. Бросание мяча в парах снизу двумя руками и ловля его (расстояние 1,5 м); бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание на дальность (3,5-6,5 м); в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

6. Упражнения в ползании и лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» между предметами; с опорой на ладони и ступни по уменьшенной площади опоры (доска, гимнастическая скамейка); в умении группироваться, проползая под шнур, дугу; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

7. Подвижные игры.

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через шнур».

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

8. Мордовские подвижные игры.

Игры с ходьбой и бегом:

«В волков» («Верьгизнесэ» - эрз., «Врьгазкса» - мокш.); «Шарагу – варагу»;

«В журавлей» («Каргинесэ» - эрз., «Каргокса» - мокш.);

«В петушка» («Атякшкесэ» - эрз., «Атякшкакс» - мокш.); «Болагаса».

На ориентировку в пространстве:

«В круги» («Кругсо» - эрз., «Кругса» - мокш.); «В платочки» («Пацинесэ» - эрз.,

«Руцяняса» - мокш.); «В слепую старуху» («Сокорбабасо» - эрз., «Сокорбабаса» - мокш.)

9. Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё, подниматься с санками на горку.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Старшая группа (5-6 лет)

У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности. Больше внимания уделяется 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).

Приемами 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 включаются 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, перестраиваться в колонну по 2, 3 в движении; делать повороты направо, налево, кругом на месте, ходьба по диагонали, «змейкой» без ориентиров.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой, соблюдать направление движения и т.д. На каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных исходных положений и повторяются 6-8 раз, в зависимости от

степени сложности, а также физической подготовленности детей. Включаются упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни проводятся упражнения с флажками, гимнастическими палками, гантелями, обручами, мячами, короткими ленточками, короткими скакалками, на гимнастических скамейках. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы.

Основные виды движения:

1. Ходьба.

Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией в движениях рук и ног. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с изменением направления движения, с выполнением различных заданий.

2. Бег.

Бег обычный в колонне по одному; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; «змейкой»; враспынную; в чередовании с ходьбой; боком приставными прыжками. Бег с хода на 10 м; бег на скорость 30 м. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

3. Упражнения в равновесии.

Ходьба по шнуру; по наклонной доске прямо и боком. По гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком приставным шагом, с колечком на голове.

4. Упражнения в прыжках.

Прыжки в чередовании с ходьбой; ноги врозь – ноги скрестно, одна нога вперед – другая назад. Прыжки на одной (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед; в высоту с места через предметы (высота 15 – 20 см), боком через шнуры. Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; прыжки в длину с места (не менее 80 см); в высоту с разбега (30 – 40 см); через короткую скакалку.

5. Упражнения в метании.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд) одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание 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) Метание на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

6. Упражнения в лазанье.

Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами. Переползание через препятствия, в сочетании с другими видами движений. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами. Лазанье по гимнастической стенке разными способами, перелезание с одного пролета на другой.

7. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Цветные автомобили», «Бездомный заяц», «Самолеты», «Плетень», «Найди пару», «Снеговик», «Быстро возьми», «Затейники», «Третий лишний», «Хитрая лиса».

С прыжками. «Удочка», «Не оставайся на земле», «Классы».

С метанием и ловлей. «Мяч водящему», «Сбей кеглю», «Передача мяча над головой».

С ползанием и лазаньем. «Пожарные на ученье», «Перелет птиц», «Космонавты»

8. Мордовские подвижные игры.

Игры с ходьбой и бегом:

«В ключи» («Панжомнесэ» - эрз., «Пантемаса» - мокш.); «В платки» («Панцинесэ» - эрз., «Руцяняса» - мокш.); «Кулюкушки»; «В горшочки» («Чакшкинесэ» - эрз., «Сяканяса» - мокш.); «В курочек» («Сараскесэ» - эрз., «Сараскакса» - мокш.); «В бабушку» («Бабасо» - эрз., «Бабакс»).

С прыжками:

«В ножки» («Пильгенесэ» - эрз., «Пильгонякс» - мокш.)

На развитие силовых качеств:

«Раю –раю»; «Тканье полотна» («Котфонькодама» - мокш.);

На ориентировку в пространстве:

«Игра в бусы» («Эрьгинесэ» - эрз., «Крганяса» - мокш.); «В лапти» («Карьсэ» - эрз., «Карьса» - мокш.).

9. Спортивные упражнения и игры.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты направо и налево. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с педагогом.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в ворота; передавать ногой друг другу в парах.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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 к школе 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 подготовительную часть занятия включаются строевые упражнения и задания на внимание. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг; из одного круга в 2-3 круга; перестраиваться из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении; производить расчёт на первый – второй и перестраиваться из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание приставным шагом.

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.

Ходьба строевым шагом, с разным положением рук на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, «змейкой», враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

2. Бег.

Бег в колонне по одному, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра и выбрасыванием прямых ног вперед; мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое; в чередовании с ходьбой и бегом на месте, с прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег на скорость 10м с хода; на 30м с высокого старта.

3. Упражнения в равновесии.

.Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом с колечком на голове; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; с перешагиванием через предметы; с приседанием и поворотом кругом; с перекладыванием малого мяча перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по канату боком с колечком на голове.

4. Упражнения в прыжках.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком; вверх из глубокого приседа. Прыжки через предметы последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки в длину с места (около 100 см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). Прыжки через длинную скакалку по одному.

5. Упражнения в метании.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м).

6. Упражнения в лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу разными способами (высота 50 см). Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

7. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Совушка», «Мышеловка», «Самолеты», «Найди тройку», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Цветные автомобили», «Плетень», «Снеговик», «Быстро возьми», «Паук и мухи», «Хитрая лиса», «Затейники», «Третий лишний», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Удочка», «Не оставайся на земле», «Классы».

С метанием и ловлей. «Мяч водящему», «Сбей кеглю», «Передача мяча по кругу», «Передал – садись», «Передача мяча над головой».

С ползанием и лазаньем. «Пожарные на ученье», «Перелет птиц», «Космонавты».

8. Мордовские подвижные игры.

Игры с ходьбой и бегом:

«В ключи» («Панжомнесэ» - эрз., «Пантемаса» - мокш.); «В платки» («Панцинесэ» - эрз., «Руцяняса» - мокш.); «Кулюкушки»; «В горшочки» («Чакшкинесэ» - эрз., «Сяканяса» - мокш.); «В курочек» («Сараскесэ» - эрз., «Сараскакса» - мокш.); «В бабушку» («Бабасо» - эрз., «Бабакс»).

С прыжками:

«В ножки» («Пильгенесэ» - эрз., «Пильгонякс» - мокш.)

На развитие силовых качеств:

«Раю –раю»; «Ткание полотна» («Котфонькодама» - мокш.);

На ориентировку в пространстве:

«Игра в бусы» («Эрьгинесэ» - эрз., «Крганяса» - мокш.); «В лапти» («Карьсэ» - эрз., «Карьса» - мокш.).

9. Спортивные упражнения и игры.

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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 (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу; у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Возрастная группа | Количество занятий в неделю | |
|--------------------------|-----------------------------|------------|
| | в спортивном зале | на воздухе |
| Младшая | 2 | 1 |
| Средняя | 2 | 1 |
| Старшая | 2 | 1 |
| Подготовительная к школе | 2 | 1 |

2.4. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

| Направление развития | Вид деятельности | Форма работы |
|---------------------------|------------------|--|
| Физическое развитие | Двигательная | Подвижные дидактические игры Подвижные игры с правилами Игровые упражнения Соревнования Игровая Сюжетные игры Игры с правилами |
| Социально-коммуникативное | Двигательная | Игры с правилами Сюжетные игры |
| Социально-коммуникативное | Трудовая | Поручения |
| | Коммуникативная | Взаимодействие со |

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| | | сверстниками и взрослыми |
| Познавательное развитие | Двигательная | Игровые упражнения Сюжетные игры Игры с правилами Подвижные дидактические игры |
| | Познавательно-исследовательская | Экскурсии Наблюдение |
| Речевое развитие | Двигательная | Сюжетные игры Подвижные дидактические игры |
| Художественно-эстетическое развитие | Двигательная | Игровая Игры с правилами Упражнения с музыкальным сопровождением |

2.5. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОО

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственный |
|---------------------------|--|--|-----------------|---|
| Мониторинг | | | | |
| 1 | Определение уровня физической подготовленности детей | Средние, старшие, подготовительные. | Сентябрь, май | Инструктор по физической культуре |
| Двигательная деятельность | | | | |
| 2 | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 3 | Занятия по физической культуре в зале | Младшие, средние, старшие, подготовительные. | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели младших групп. |
| 4 | Подвижные игры | Младшие, средние, старшие, подготовительные. | Ежедневно | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп. |
| 5 | Физкультурные развлечения | Младшие, средние, старшие, подготовительные. | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп. |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|-----------------|--|
| 6 | Спортивные праздники | Младшие, средние, старшие, подготовительные. | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель. |
| 7 | День здоровья | Все группы. | 1 раз в квартал | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель, медсестра. |
| Дополнительная двигательная деятельность | | | | |
| 1 | Кружок «Спортивная карусель» | подготовительные | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре |

2.6. СПОСОБЫ РАБОТЫ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При фронтальном способе все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ заключается в выполнении одного и того же упражнения по очереди (с небольшим интервалом) непрерывным потоком. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Этим способом может выполняться несколько упражнений подряд.

При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). Такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснения должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности, чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

2.7. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Планируемые результаты освоения детьми основной образовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег 10 м с хода.
- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места.
- Метание на дальность.
- Измерение гибкости.
- Подъём туловища в сед за 30 с.

Результаты оцениваются по трех бальной системе.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты, в которых отмечаются и оцениваются количественные показатели физической подготовленности дошкольников на каждую возрастную группу. Определяется уровень физического развития детей, формируются подгруппы с высокой и низкой двигательной активностью, намечается план индивидуальной работы.

В карте мониторинга отмечаются качественные показатели освоения основных видов движения, согласно возрасту детей. Метод оценивания – наблюдение.

2.8. ФОРМЫ РАБОТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

| № | Формы работы | Ответственный |
|----------|--|--|
| 1. | Консультативный пункт «Сотрудничество» | Старший воспитатель, воспитатель, инструктор по физической культуре, |

| | | |
|----|---|---|
| 2. | Спортивные праздники и развлечения | музыкальный руководитель, медсестра. Инструктор по физической культуре, Воспитатели. |
| 3. | Информация и консультации | Инструктор по физической культуре. |
| 4. | Экскурсии в спортивный комплекс и центры с привлечением родителей | Инструктор по физической культуре, воспитатели. |
| 5. | День открытых дверей | Инструктор по физической культуре, воспитатели. |
| 6. | Проектная деятельность | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель. |
| 7. | Изготовление атрибутов | Инструктор по физической культуре, воспитатели. |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

| Направление развития | Методическое пособие | Наглядно - дидактическое пособие |
|----------------------|---|----------------------------------|
| Физическое развитие | <p>1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа / Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.</p> <p>2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа / Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.</p> <p>3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.</p> <p>4. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.</p> <p>5. 3.Брыжинский, В.С. Мордовские народные игры / В.С. Брыжинский. – Саранск: Мордовское книжное издательство, 2011. – 272с.</p> <p>6. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников:</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>методическое пособие / Л.Н.Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М.Елецкая, Т.В.Курилова. – Волгоград: Учитель, 2013.- 141 с.</p> <p>7.Коломеец Н.В. Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет «Азбука безопасности»: конспекты занятий, игры/ Н.В.Коломеец. – Волгоград: Учитель, 2013.-168 с.</p> <p>8.Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: методическое пособие для работы с детьми 5-7 лет/ И.М.Новикова.- М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.-96 с.</p> <p>9.Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников: методическое пособие/ Е.И.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.-167 с.</p> <p>10. Степанкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. / Э.Я.Степанкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.</p> <p>11..Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа: методическое пособие /Т.Б. Сидорова. – Волгоград: Учитель, 2011.- 169 с.</p> <p>12.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет: методическое пособие/ Е.В.Сулим.- М.: ТЦ Сфера,2014.-224 с.</p> <p>13. Физическое развитие дошкольников часть 2 формирование двигательного опыта и физических качеств: методическое пособие / под ред. Н.В.Микляевой. – М.:ТЦ Сфера, 2015.- 176 с.</p> | |
|--|---|--|

3.2. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО–ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

| Наименование | Размеры (мм) | Количество (шт.) |
|--------------------------------------|------------------------------|------------------|
| Батут детский | Диаметр – 1000-1200мм | 2 |
| Беговая дорожка (тренажер) | | 2 |
| Велотренажер | | 2 |
| Детский тренажер «Гребля» | | 1 |
| Детский тренажер «Бегущий по волнам» | | 1 |
| Гантели детские | | 25 |
| Диск «Здоровье» | | 6 |
| Дорожка ребристая | Длина 1500 мм, ширина 300 мм | 1 |

| | | |
|---|---|------------|
| | | |
| Дуга | Высота 500 мм, ширина 450мм | 4 |
| Канат гладкий | Длина 5000 мм | 2 |
| Кегли (набор) | | 1 |
| Коврик массажный | Длина 900 мм, ширина 600 мм | 20 |
| Конусы для разметки игрового поля, площадки | | 6 |
| Ключки детские деревянные | | 1 |
| Лента короткая | Длина 500-600 мм | 20 |
| Льжи детские | | 6 |
| Мат гимнастический | Длина 1900, ширина 100 мм | 4 |
| Мешочек с грузом малый | Масса 150-200гр | 20 |
| Мяч большой | Диаметр 200 мм | 20 |
| Мяч средний | Диаметр 125-150 мм | 20 |
| Мяч малый | Диаметр 100 мм | 20 |
| Обруч малый | Диаметр 550-600 мм | 5 |
| Обруч большой | Диаметр 900 мм | 12 |
| Палка гимнастическая короткая | Длина 710-750 мм | 10 |
| Ролик гимнастический | | 10 |
| Скакалка короткая | Длина 1200-1500 мм | 10 |
| Скакалка длинная | Длина 2500-3000 мм | 6 |
| Скамейка гимнастическая | Длина 2500 мм, ширина 180 мм, высота 230 мм | 4 |
| Спортивный комплекс | | 1 |
| Стенка гимнастическая деревянная | Высота 2700 мм, ширина пролета 800 мм, диаметр рейки 30 мм, расстояние м/д рейками 220 мм | 2 пролетов |
| Стойки переносные для прыжков | | 2 |
| Флажки разноцветные | | 8 |
| Шары-мячи | Диаметр 500 мм 60-80 мм | 10 8 |
| Шнур короткий | Длина 600 мм | 20 |
| Щит баскетбольный с корзиной | Высота 1850 мм Ширина 550 мм Внутренний диам. корзины 450 мм Длина сетки 250 мм | 1 |
| Эспандер детский | | 4 |

3.3. РЕЖИМ РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| Дни недели | Время | Продолжительность | Вид деятельности |
|------------|-------|-------------------|------------------|
|------------|-------|-------------------|------------------|

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|--|
| Понедельник | 8.00-8.30 | 30 мин. | Консультации для родителей индивидуальные. Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала. Занятие Занятие Занятие Занятие Проветривание, влажная уборка зала. Индивидуальная работа с детьми. Кварцевание спортивного зала. Работа с педагогами. |
| | 8.30 -9.00 | 30 мин. | |
| | 9.00-9.15 | 15 мин. | |
| | 9.30-9.50 | 20 мин. | |
| | 9.55-10.20 | 25 мин. | |
| | 10.30-11.00 | 30 мин. | |
| | 11.00 - | 20 мин. | |
| | 11.20 | 1ч. 10 мин. | |
| | 11.20-12.30 | 30 мин. | |
| | 12.30-13.00 | 1ч. 30 мин. | |
| Вторник | 8.00-8.30 | 30 мин. | Оказание помощи воспитателям в работе с детьми. Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала. Занятие Занятие Занятие Занятие Проветривание, влажная уборка зала. Индивидуальная работа с детьми. Кварцевание спортивного зала. Работа по оборудованию спортивного зала. |
| | 8.30-9.00 | 30 мин. | |
| | 9.00 - 9.25 | 25 мин. | |
| | 9.30-9.50 | 20 мин. | |
| | 10.10-10.35 | 25 мин. | |
| | 10.40-11.10 | 30 мин. | |
| | 11.10 - | 20 мин. | |
| | 11.30 | 1час | |
| | 11.30-12.30 | 30 мин. | |
| | 12.30-13.00 | 1час 30 мин. | |
| | 15.30-16.00 | 30 мин. | Дополнительное образование. |
| Среда | 8.05 - 8.48 | 43 мин. | Анализ проведения утренней гимнастики. Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала. Занятие Занятие Занятие Занятие Проветривание, влажная уборка зала Индивидуальная работа с детьми Кварцевание спортивного зала. Подготовка к праздникам, развлечениям. |
| | 8.48 -9.00 | 12 мин. | |
| | 9.00 - 9.20 | 20 мин. | |
| | 9.35-10.00 | 25 мин. | |
| | 10.20-10.50 | 30 мин. | |
| | 10.50-11.20 | 30 мин. | |
| | 11.20 - | 20 мин. | |
| | 11.40 | 50 мин. | |
| | 11.40-12.30 | 30 мин. | |
| | 12.30-13.00 | 1ч. 30 мин. | |
| Четверг | 8.05 - 8.48 | 43 мин. | Анализ проведения утренней гимнастики Подготовка к занятию. Проветривание, спортивного зала. Занятие Занятие Занятие Занятие Проветривание, влажная уборка зала. Индивидуальная работа с детьми. |
| | 8.48 -9.00 | 12 мин. | |
| | 9.00-9.15 | 15 мин. | |
| | 9.35-10.00 | 25 мин. | |
| | 10.10-10.35 | 25 мин. | |
| | 10.40-11.10 | 30 мин. | |
| | 11.10-11.30 | 20 мин. | |
| | 11.30-12.30 | 1час. | |
| | 12.30-13.00 | 30 мин. | |

| | | | |
|---------|-------------|-------------|--|
| | 12.30-14.00 | 1ч.30 мин. | Кварцевание спортивного зала. Работа с документацией. |
| Пятница | 8.00-8.30 | 30 мин. | Консультации по запросу для родителей Подготовка к занятию. Проветривание, спортивного зала. Занятие Занятие Занятие Занятие Проветривание, влажная уборка зала. Индивидуальная работа с детьми Кварцевание спортивного зала. Планирование работы ИФ. Работа с методической литературой. |
| | 8.30- 9.00 | 30 мин. | |
| | 9.00-9.20 | 20 мин. | |
| | 9.35-10.00 | 25 мин. | |
| | 10.10-10.35 | 25 мин. | |
| | 10.40-11.10 | 30 мин. | |
| | 11.10-11.30 | 20 мин. | |
| | 11.30-12.30 | 1 час | |
| | 12.30-13.00 | 30 мин. | |
| | 12.30-14.00 | 1ч. 30 мин. | |

3.4. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Физкультурные занятия построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена одной цели – всестороннему и гармоничному развитию двигательных навыков и умений.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей двигательной нагрузке. Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости и т.д. Заключительная часть должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию.

Продолжительность занятия по физической культуре в младшей группе составляет 15-20 минут. Вводная часть 2-3 минуты, основная часть 11-15 минут, заключительная часть 2-3 минуты.

Продолжительность занятия по физической культуре в средней группе составляет 20-25 минут. Вводная часть 3-4 минуты, основная часть 12-15 минут, заключительная 3-4 минуты.

Продолжительность занятия по физической культуре в старшей группе составляет 25-30 минут. Вводная часть 4-5 минут, основная часть 18-20 минут, заключительная 3-4 минуты.

Продолжительность занятия по физической культуре в подготовительной к школе группе составляет 30-35 минут. Вводная часть 5-6 минут, основная часть 20-25 минут, заключительная 4-5 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПЛАН СПОРТИВНО – ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Время проведения | Мероприятия | Группы |
|------------------|---|--|
| Сентябрь | 1. День здоровья 2. Физкультурные досуги и развлечения: «Праздник ленточек» «Все спортом занимаются» «Золотая осень» | Все группы Младшие Средние Старшие, подготовительные |
| Октябрь | 1. Спортивный праздник «День пожилых людей» 2. Физкультурные досуги и развлечения: «Осень» «Большие деревья» «В мире животных» «Мордовия моя – народов дружная семья» | Средние Младшие Средние Старшие Подготовительные |
| Ноябрь | 1. Спортивный праздник «Папа, мама, я – вместе дружная семья» 2. Физкультурные досуги и развлечения: «Игрушки» «Готовимся к зиме» «Синичкин день» «Путешествие по сказочному Северу» | Старшие, подготовительные Младшие Средние Старшие Подготовительные |
| Декабрь | 1. День здоровья «Здоровым быть здорово» 2. Физкультурные досуги и развлечения: «Вот зима кругом бело» «Колобок» «В гостях у Юртавы» «В гости к Ёлочке» | Средние, старшие, подготовительные. Младшие Средние Старшие подготовительные |
| Январь | 1. Неделя здоровья 2. Турнир по шашкам 3. Физкультурные досуги и развлечения: «Снег, снежок – белая вся улица» «Белая, пушистая» «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны» «Олимпийский талисман» | Младшие, средние. Подготовительные Младшие Средние Старшие Подготовительные |
| Февраль | 1. Физкультурные досуги и развлечения: «В гостях у зайки – побегайки» | Младшие |

| | | |
|--------|---|---|
| | <p>«Зимние забавы с Морозко» «Баба - Яга в гостях у детей» «В гости к Снеговика» 2. Музыкально – спортивное развлечение «Масленица»</p> | <p>Средние Старшие Подготовительные Средние, старшие, подготовительные.</p> |
| Март | <p>1. День здоровья 2. Физкультурные досуги и развлечения: «К нам весна пришла» «Разноцветные обручи» «Страна «Светофория»</p> | <p>Все группы Младшие Средние Старшие, Подготовительные.</p> |
| Апрель | <p>1 Физкультурные досуги и развлечения: «Котята» «Карлсон в гостях у детей» «Путешествие по Мордовии» «Ярмарка мордовских подвижных игр»</p> | <p>Младшие Средние Старшие Подготовительные</p> |
| Май | <p>1 Физкультурные досуги и развлечения: «Лето, лето к нам спешит!» «Веселые шары» «Теремок» «Режим дня»</p> | <p>Младшие Средние Старшие Подготовительные</p> |

