

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа  
имени генерал – полковника М.И.Потапова»  
д.Рыляки Юхновского района Калужской области

Принято на педагогическом совете МКОУ «Основная общеобразовательная школа», д. Рыляки Юхновского района Калужской области Протокол №1 от 27.08.2024 г.	Утверждаю. Директор МКОУ «Основная общеобразовательная школа», д. Рыляки Юхновского района Калужской области _____Л.А.Гусева Приказ №140 от 02.09.2024 г.
---	--

**Рабочая программа  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»  
Физкультура на улице на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель программы:

Жиглова А.Н.

Рыляки.  
2024г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию в разновозрастной группе, разработана с учетом ФОП ДО и ФГОС ДО в соответствии со следующими нормативными документами:

1.1. Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),

1.2. ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,

1.3. Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 25.11. 2022 г. № 1028

1.4. Основами государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

1.5. Региональной Программой развития воспитания, утвержденной Минобразования РО 10.06.2021г.

1.6. Устав МКОУ «Основная общеобразовательная школа», д. Рыляки Юхновского района Калужской области

## **2. Цель:**

-Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

-Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

-Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

-Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### 3. Задачи:

от 3 до 4 лет:

#### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета,
- подталкивая его сверху или сзади;
- скатывание мяча по наклонной доске;
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча,
- ловля обруча, катящегося от педагога;
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его;
- бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м;
- метание вдаль;
- перебрасывание мяча через

сетку; ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);
- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;
- проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;
- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба:

- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой,
- по кругу, обходя предметы,
- врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления);
- на носках;
- высоко поднимая колени, перешагивая предметы,
- с остановкой по сигналу;
- парами друг за другом, в разных направлениях;
- с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);
- по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег:

- бег группами и по одному за направляющим,
- врассыпную, со сменой темпа;
- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;
- со сменой направления,
- с остановками, мелким шагом, на носках;
- в чередовании с ходьбой;
- убежание от ловящего, ловля убегающего;
- бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медл. бег 120-150 м;

прыжки:

- прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м;
- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);
- в длину с места (не менее 40 см);

- через 2 линии (расстояние 25-30 см),
- из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см);
- спрыгивание (высота 10-15 см),
- перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

#### равновесие:

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, дл. 2-2,5 м),
- обычным и приставным шагом;
- по гимнастической скамье,
- по ребристой доске, наклонной доске;
- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;
- по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;
- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
- на носках, с остановкой.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### **Строевые упражнения:**

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
- Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

#### **Подвижные игры:**

- педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.
- Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

### **Спортивные упражнения**

- педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.
- Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности
- Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
- Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Формирование основ ЗОЖ:**

- педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту,
- ухаживать за своими вещами и игрушками;
- формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья,
- напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

**от 4 до 5 лет:**

### **Основная гимнастика**

#### **Основные движения:**

##### Метание:

- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;
- прокатывание обруча друг другу в парах;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
- бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу;
- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;
- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль;
- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

##### ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- проползание в обручи, под дуги;
- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки,
- ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

##### ходьба:

- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;
- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;

- перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;
- со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками;
- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;
- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег:

- бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы;
- на месте;
- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- в парах; по кругу, держась за руки;
- со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;
- непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;
- медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м;
- перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

#### прыжки:

- прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;
- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;
- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см);
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;
- прыжки в длину с места;
- спрыгивание со скамейки; прямой галоп;
- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

#### равновесие:

- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.
- Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных

положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### **Строевые упражнения:**

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

#### **Подвижные игры:**

- педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего,
- развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;
- приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

#### **Спортивные упражнения:**

- педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.
- Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

#### **от 5 до 6 лет:**

##### **Основная гимнастика**

##### **Основные движения:**

##### метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;

- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;
- перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

#### ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени),
- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад;
- проползание под скамейкой;
- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

#### ходьба:

- ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево),
- в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров;
- в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

#### бег:

- бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы;
- мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой;

#### прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см);

- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
  - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- равновесие:
- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
  - стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
  - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
  - пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
  - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
  - приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».
- Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.
- Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.
- Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением

вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### **Строевые упражнения:**

➤ педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

#### **Подвижные игры:**

➤ педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

➤ Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

➤ Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

#### **Спортивные игры:**

➤ педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

➤ Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

➤ Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

➤ Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

➤ Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

➤ Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона (Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения).

#### **Формирование основ здорового образа жизни:**

➤ педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

➤ Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная

гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

➤ Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

➤ Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **Активный отдых.**

➤ Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

➤ Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

➤ Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

➤ Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

➤ Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **4. Принципы:**

➤ полноценное проживание ребёнком раннего и дошкольного возрастов, амплификация детского развития;

➤ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

➤ содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

➤ признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

➤ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

➤ сотрудничество

МКОУс

семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **5. Формы реализации:**

- беседы;
- наблюдения;
- игровые занятия;
- экскурсии;
- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам, произведений искусства (народного, декоративно – прикладного, изобразительного, книжной графики и пр.), обсуждение средств выразительности

### **6. Условия реализации:**

- Специальным образом, созданная предметно – пространственная среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;
- организация образовательного процесса предполагает проведение фронтального занятия 2 раз в неделю по 20 минут;
- совместную деятельность педагога с детьми;
- самостоятельную деятельность детей;
- проведение контрольно – диагностических занятий – 1 раз в конце каждого квартала;
- проведение занятий сопровождается использованием дидактически – наглядного материала;
- конструктивное взаимодействие с семьей.

### **7. Планируемые результаты:**

#### **от 3 до 4 лет:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- Дети ходят и бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Действуют совместно.
- Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях.

➤ Правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

➤ Ловят мяч двумя руками одновременно.

➤ Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

➤ Умеют реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

**Подвижные игры:** Организуют самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Продолжают развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Согласовывают движения, ориентируются в пространстве.

#### **от 4 до 5 лет:**

➤ проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

➤ демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

➤ стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

➤ стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации

➤ Ходят и бегают с согласованными движениями рук и ног.

➤ Бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

➤ Ползают, пролезают, подлезают, перелезают через предметы.

➤ Перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Правильно приземляются в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируются в пространстве.

➤ В прыжках в длину и высоту с места сочетают отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие.

➤ Прыгают через короткую скакалку.

➤ Отбивают мяч о землю правой и левой рукой, бросают и ловят его кистями рук (не прижимая к груди).

➤ Катаются на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

➤ Соблюдают дистанцию во время передвижения.

➤ Выполняют ведущую роль в подвижной игре, осознанно относятся к выполнению правил игры

➤ **Подвижные игры.** Дети активны в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Самостоятельно организуют знакомые игры. Выполняют действия по сигналу.

#### **от 5 до 6 лет:**

➤ демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

➤ проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Осознанно выполняют движения. легко ходят и бегают, энергично отталкиваются от опоры.
- Учить бегают наперегонки, с преодолением препятствий.
- Лазают по гимнастической стенке, меняя темп прыгают в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкиваются и приземляются в зависимости от вида прыжка, прыгают на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняют равновесие при приземлении.
- Сочетают замах с броском при метании, подбрасывают и ловят мяч одной рукой, отбивают его правой и левой рукой на месте и ведут при ходьбе. Катаются на двухколесном велосипеде, на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Ориентируются в пространстве. Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирают его на место.
- **Подвижные игры.** Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**Материал:** методическая литература, дидактически – наглядный материал, спортивный инвентарь.

#### 8. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с расписанием НОД на 2024-2025 учебный год.

#### Годовое учебно-тематическое планирование на 2024-2025 уч.г.

Дата	Формы работы	Объём в часах	Примечание
02.09.2024	Тема 1 Занятие №1 Л. И. Пензулаева стр.21	1 час	
08.09.2024	Тема 2 Занятие №2 Л. И. Пензулаева стр.23	1 час	
15.09.2024	Тема 3 Занятие №3 Л. И. Пензулаева стр.26	1 час	
22.09.2024	Тема 4 Занятие № 12 Л. И. Пензулаева стр.29	1 час	
29.09.2024	Тема 5 Занятие № 3 Л. И. Пензулаева стр.17	1 час	
06.10.2024	Тема 6 Занятие № 6 Л. И. Пензулаева стр.21	1 час	
13.10.2024	Тема 7 Занятие №12 Л. И. Пензулаева стр.26	1 час	
20.10.2024	Тема8 Занятие № Л. И. Пензулаева стр.29	1 час	
27.10.2024	Тема 9 Занятие № Л. И. Пензулаева стр.32	1 час	
10.11.2024	Тема 10 Занятие №18 Л. И. Пензулаева стр.34	1 час	
17.11.2024	Тема 11 Занятие № 24 Л. И. Пензулаева стр.38	1 час	
24.11.2024	Тема12 Занятие № 24 Л. И. Пензулаева стр.37	1 час	

<b>01.12.2024</b>	Контрольно-диагностическое занятие	<b>1 час</b>	
<b>08.12.2024</b>	Тема 13 Занятие № 27 Л. И. Пензулаева стр.40	<b>1 час</b>	
<b>15.12.2024</b>	Тема 14 Занятие № 30 Л. И. Пензулаева стр.43	<b>1 час</b>	
<b>22.12.2024</b>	Тема 15 Занятие № Л. И. Пензулаева стр.45	<b>1 час</b>	
<b>12.01.2025</b>	Тема16 Занятие № 36 Л. И. Пензулаева стр.47	<b>1 час</b>	
<b>19.01.2025</b>	Тема 17 Занятие №3 Л. И. Пензулаева стр.50	<b>1 час</b>	
<b>26.01.2025</b>	Тема 18 Занятие №3 Л. И. Пензулаева стр.78	<b>1 час</b>	
<b>02.02.2025</b>	Тема 19 Занятие № 6 Л. И. Пензулаева стр.76	<b>1 час</b>	
<b>09.02.2025</b>	Тема20 Занятие № 9 Л. И. Пензулаева стр.77	<b>1 час</b>	
<b>16.02.2025</b>	Тема 21 Занятие № 12 Л.И.Пензулаева стр.79	<b>1 час</b>	
<b>01.03.2025</b>	Тема 22 Занятие № 6 Л. И. Пензулаева стр.80	<b>1 час</b>	
<b>08.03.2025</b>	Контрольно-диагностическое занятие	<b>1 час</b>	
<b>15.03.2025</b>	Тема 23 Занятие №12 Л. И. Пензулаева стр.85	<b>1 час</b>	
<b>22.03.2025</b>	Тема 24 Занятие № 15 Л. И. Пензулаева стр.82,84	<b>1 час</b>	
<b>29.03.2025</b>	Тема 25 Занятие № 21 Л. И. Пензулаева стр. 85,87	<b>1 час</b>	
<b>05.04.2025</b>	Тема 26 Занятие № 24 Л. И. Пензулаева стр.87,89	<b>1 час</b>	
<b>12.04.2025</b>	Тема 27 Занятие №33 Л. И. Пензулаева стр.99	<b>1 час</b>	
<b>19.04.2025</b>	Тема 28 Занятие №30 Л. И. Пензулаева стр.90	<b>1 час</b>	
<b>26.04.2025</b>	Тема 29 Занятие № 36 Л. И. Пензулаева стр.93	<b>1 час</b>	
<b>03.05.2025</b>	Тема 30 Занятие №27 Л. И. Пензулаева стр.96	<b>1 час</b>	
<b>10.05.2025</b>	Тема 31 Занятие №30 Л. И. Пензулаева стр.97	<b>1 час</b>	
<b>17.05.2025</b>	Тема 32 Занятие №33 Л. И. Пензулаева стр.99	<b>1 час</b>	
<b>24.05.2025</b>	Контрольно-диагностическое занятие	<b>1 час</b>	
<b>Всего количество часов</b>		<b>35 часов</b>	

## **Список литературы**

Методические пособия **Список литературы**

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.