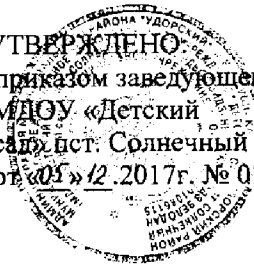


ПРИНЯТО: решением  
педагогического совета  
Протокол от 05.12.2017г. № 02

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МДОУ «Детский  
сад» пст. Солнечный  
от 05.12.2017г. № 01 - 07/ 163



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура в помещении и на воздухе  
(наименование образовательной деятельности)

Физическое развитие  
(наименование образовательной области)

Дошкольное образование  
(степень образования)

5 лет  
(срок реализации программы)

Составлена на основе основной общеобразовательной  
программы «От рождения до школы»  
под ред. Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой  
(наименование, автор(ы) примерной программы)

Е.В.Новикова, В.В.Смирнова, воспитатели

пст. Солнечный  
2017 год

## Пояснительная записка.

1. Цель – формирование двигательных умений и навыков и развитие психофизических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости.

2. Содержание психолого-педагогической работы.

*2.1. Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).* Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить. Класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчик; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

*2.2. Младшая группа (от 3 до 4 лет).* Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хватку за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельности игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движения.

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

*2.3. Средняя группа (от 4 до 5 лет).* Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддержать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

*2.4. Старшая группа (от 5 до 6 лет).* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

*2.5. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

Региональный компонент будет реализовываться как часть образовательной деятельности во время проведения подвижных игр.

Реализация программы предполагает широкое использование игровых приемов и форм на основе сюжетных ситуаций («В гости к инопланетянам», «Прогулка в лес»), выполнение упражнений педагогом вместе с детьми (показ, сопровождаемый объяснением), поощрительные и подбадривающие указания, использование зрительных и звуковых ориентиров, объяснение.

Связь с другими образовательными деятельностями и видами деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры вне занятий, самостоятельная двигательная активность, физические досуги и праздники, прогулки за пределы участка.

	Кол-во в неделю	Кол-во в год
Вторая группа раннего возраста	3	108
Младшая группа	3	108
Средняя группа	3	108
Старшая группа	3	108
Подготовительная к школе группа	3	108

**Тематический план.**

№	Наименование разделов, тем	Кол-во
<b>Вторая группа раннего возраста</b>		
1.	Ходьба и бег.	27
2.	Ползание, лазанье.	27
3.	Катание, бросание, метание.	27
4.	Прыжки.	27
	Итого:	<b>108</b>
<b>Младшая группа</b>		
1.	Ходьба и бег.	18
2.	Ползание, лазанье.	18
3.	Катание, бросание, ловля, метание.	18
4.	Прыжки.	18
5.	Строевые упражнения.	18
6.	Ритмическая гимнастика.	6
7.	Катание на санках и ходьба на лыжах.	12
	Итого:	<b>108</b>
<b>Средняя группа</b>		
1.	Ходьба и бег.	18
2.	Ползание, лазанье.	18
3.	Катание, бросание, ловля, метание.	18
4.	Прыжки.	18
5.	Строевые упражнения.	18
6.	Ритмическая гимнастика.	6
7.	Катание на санках и ходьба на лыжах.	12
	Итого:	<b>108</b>
<b>Старшая группа</b>		
1.	Ходьба и бег.	18
2.	Ползание, лазанье.	18
3.	Катание, бросание, ловля, метание.	18
4.	Прыжки.	18
5.	Строевые упражнения.	18
6.	Ритмическая гимнастика.	6
7.	Катание на санках и ходьба на лыжах.	12
	Итого:	<b>108</b>
<b>Подготовительная к школе группа</b>		
1.	Ходьба и бег.	18
2.	Ползание, лазанье.	18
3.	Катание, бросание, ловля, метание.	18
4.	Прыжки.	18
5.	Строевые упражнения.	18
6.	Ритмическая гимнастика.	6
7.	Катание на санках и ходьба на лыжах.	12
	Итого:	<b>108</b>