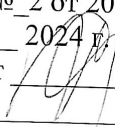


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. братьев Кубати и Кабарда Кардановых»
с. п. Аушигер Черекского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

Согласовано: на заседании педагогического совета МКОУ СОШ с.п. Аушигер Протокол № 2 от 20.12.24г «__» ____ 2024 г. Ст.методист  Дзамихова Ж.Р.	Утверждаю: И.О. директора МКОУ СОШ с.п. Аушигер  «__» ____ 2024 г. Приказ № 52-Аушигер от 12.2024г. 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию детей дошкольного возраста
(2-7 лет) на 2024-2025 учебный год.

Разработала:
Инструктор по физической культуре
1 кв. категории
ДО МКОУ СОШ с.п. Аушигер
Урусова Люсена Муаедовна

Содержание

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи реализации программы дошкольного образования.....	4
1.3. Принципы формирования Программы.....	8
1.4. Целевые ориентиры освоения Программы музыкальной деятельности детьми разных возрастов.....	10
II. Содержательный раздел.....	12
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2х-лет	12
2.2. Планируемые результаты освоения программы.....	31
2.3. Формы способы, методы и средства реализации Программы.....	32
2.4. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	33
III. Организационный раздел.....	34
3.1. Организация предметно-развивающей среды.....	34
3.2. Набор оборудования для физкультурного зала.....	34
3.3. Формы и методы оздоровления детей.....	35
3.4. Физкультурно-оздоровительный режим.....	36
IV. Приложения.....	37
4.1. Парциальные программы.....	37
4.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса.....	37
4.3. Режим работы детского сада и режим дня.....	38
4.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	38
4.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.....	40
4.6. Перспективно-тематическое планирование по возрастным группам.....	43
4.7. Дополнительные методические пособия.....	85

I Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ООП ДО МКОУ СОШ с.п. Аушигер и примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой (2014 г.) в соответствии с введением в действие ФГОС ФООП ДО. Она обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- * двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- * способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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. п.2.6. ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
 - Конвенция о правах ребенка
 - Закон РФ «Об образовании» от 29.12.13 г. № 273-ФЗ
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в Мин. Юсте 26.09.2013 г.)
 - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г.№58
 - Устав ОУ
 - ФГОС ФООП ДО
- *Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи Программы:

- * Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- * Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- * 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.

Конкретизация задач по возрастам

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

2-3 года

*Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

3-4 года

*Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 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. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

*Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у

меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. 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.

5-6 лет

*Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 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. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

**Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.* Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6 - 7 лет

*Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

2-3 года

**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 зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

3-4 года

*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 построениях. 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 хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

- *Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- *Учить реагировать на сигналы «бег», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- *Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные 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 движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

4-5 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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- *Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и 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 поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

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

- *Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- *Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- *Приучать к выполнению действий по сигналу.

5-6 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 отталкиваясь от опоры.
- *Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- *Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- *Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, 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 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.

6-7 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 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), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- *Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- *Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, хоккей, футбол).

1.3. Принципы к формированию Программы

В основу Программы раннего физического развития детей заложены следующие принципы:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДО осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ-оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре под руководством взрослого.

В каждой возрастной группе еженедельно проводятся три физкультурных занятия (две занятия в ФК и одно занятие на воздухе), индивидуальные занятия и физкультурный досуг (один раз в месяц).

Учебный план

<i>Возрастная группа</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Музыкальные досуги</i>
Вторая группа раннего возраста	Не более 10 минут	3	
Младшая группа	не более 15 минут	3	1
Средняя группа	не более 20 минут	3	1
Старшая группа	не более 25 минут	3	1
Подготовительная группа	не более 30 минут	3	1

Характеристика дошкольного возраста (2-7 лет)

Этот возрастной период характеризуется расширением предметного мира и необходимостью действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера». Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 2х–7 лет (спортивной деятельности) – поощрение и получение награды. В этой связи педагогу важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов дошкольников.

Дошкольный возраст характеризуется ведущей деятельностью -игровой. Именно в процессе игры у детей 2х–7 лет формируется активное запоминание, образное мышление, двигательная деятельность и отрабатываются социальные роли. В ролевой игре можно сравнить свои возможности и других детей, лучше познать себя. Как писал Л. С. Выготский, «игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития». Целесообразно строить физкультурные занятия в форме игры. При этом чем младше ребенок, тем больше игры должно быть в занятии.

С 2х до 7 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге. До 3х–5 лет произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями.

К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается неритмичной и нестабильной. С 4 лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией.

Асинхронность ребенка 3х–5 лет сменяется к 6–7 годам выраженной синхронностью действий. С 2х до 7 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно, и большое значение имеет технология обучения. Широко используемый на этапе 3х–5 лет метод подражания (механического копирования) в 5–6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией. В этот возрастной период точность движений переходит под контроль органов зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у дошкольников характеризуется наличием большого количества эластических волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Динамическая нагрузка увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (3х–5 лет) к верхним конечностям (6–7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела. Поэтому нагрузку с 2х до 5-летнего возраста следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5–6 лет – на верхние конечности. Длительность работы динамической нагрузки в 3 года составляет 80 с, в 5 лет – 120 с, к 7 годам – не более 130 с.

Исходя из выше сказанного, основными задачами физического воспитания в возрасте 2–7 лет являются:

- оптимизация физического и психомоторного развития;
- оптимизация двигательных навыков;
- формирование физических качеств.

Формы организации занятий: индивидуальные занятия, занятия в небольшой группе. *Средства физического воспитания:* прикладные и легкоатлетические упражнения, гимнастика, игры.

1.4. Целевые ориентиры освоения

Программы по музыкальной деятельности детьми разных возрастов

2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10 с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде.

*Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

*Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

*Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

*Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

*Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

*Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

3-4 года

*Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

*Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

*Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

*Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

*Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

*Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

*Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

*Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

*Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

*Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

*Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 1-2 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3 м.

*Имеет элементарные представления о пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

*Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).

*С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

*Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

4-5 лет

*Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

*Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

*Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

*Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

*Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

*Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

*Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

*Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

*Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

*Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

*Имеет элементарные представления, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

*С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

*Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

5-6 лет

*Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

*Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

*Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

*Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

*Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

*Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

*Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 5-6 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

*Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

*Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

*Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

*Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

*Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

*Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

*Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

*Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

6-7 лет

- *Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- *В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- *Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- *При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- *Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- *Умело действует двумя руками при выполнении с предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- *Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- *Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- *Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега — 100 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- *Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-3 м.
- *Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-8 м.
- *Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- *Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- *Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- *Выполняет физические упражнения из разных исходных положений ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- *Следит за правильной осанкой.
- *Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
- *Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, старается соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.
- *Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- *Всегда следит за правильной осанкой и имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- *Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- *Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- *Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- *Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2х-3х лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно — на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся два