

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 38  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято решением  
педагогического совета:  
протокол № 1  
от «31» августа 2017



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
Войновой В.С.  
для средней группы №10  
(4 – 5 лет)**

Санкт-Петербург  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>№ стр.</b>
1.1. Пояснительная записка.	2
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1 Содержание работы по физической культуре	5
2.2. Комплексно тематическое планирование	9
2.3. Связь с другими образовательными областями	12
2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга)	13
2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	14
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	15
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физической культуре)	15
3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды группы.	16
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).	17

## 1.Целевой раздел рабочей программы

### 1.1. Пояснительная записка

<b>Цель</b>	Реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развитие основных физических качеств: (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координационных возможностей).</li><li>2. Освоение и совершенствование техники основных движений.</li><li>3. Создание правильных представлений и навыков основных двигательных действий.</li><li>4. Укрепление здоровья и иммунитета, профилактика простудных заболеваний, плоскостопия, коррекцию нарушений осанки.</li><li>5. Развитие средствами физической культуры личностных качеств таких как, коллективизм, упорство, целеустремленность, сила воли и способность к выполнению коллективных действий.</li><li>6. Улучшение эмоционального состояния занимающихся.</li><li>7. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li></ol>
<b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</li><li>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</li><li>- обеспечение лично-ориентированного подхода к физическому развитию воспитанников;</li><li>- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;</li><li>- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей, в реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;</li><li>- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;</li><li>- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и</li></ul>

	<p>самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;</p> <p>- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.</p>
<p><b>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей</b></p>	<p>Возраст 4-5 лет является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах ее достижения. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Наряду с игрой у детей пятого года жизни интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и конструктивная. Намного разнообразнее становятся сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются еще недостаточно отчетливыми и устойчивыми. Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.</p>
<p><b>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155).</li> <li>3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).</li> <li>4. Основная образовательная программа дошкольного образования.</li> </ol>

<b>Срок реализации рабочей программы</b>	2017-2018 учебный год (Сентябрь 2017 – май 2018 года)
<b>Освоение воспитанниками образовательной программы</b>	Планируемые целевые ориентиры по ФГОС ДО: ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и другим, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других; обладает развитым воображением, умеет подчиняться правилам, проявляет творческие способности в танцевальных движениях, хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли; развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, может следовать правилам безопасности поведения и личной гигиены; проявляет любознательность.

В процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками средних групп, наряду с перечисленными задачами планируется реализовать задачи по другим направлениям развития детей, используя доступные для данного возраста приемы и образовательный материал.

**Социально-коммуникативное развитие:** усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

**Познавательное развитие:** развитие интересов детей, любознательности; развитие воображения; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, пространстве и времени, движении и покое), о малой родине и Отечестве, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

**Речевое развитие:** владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.

**Художественно-эстетическое развитие:** развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование восприятие музыки, художественной литературы, фольклора.

В рабочую программу могут быть внесены изменения и дополнения по причине карантина, результатов углубленной педагогической диагностики, показывающий заниженный или завышенный уровень предлагаемого для усвоения материала, другое.

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

### **2.1. Содержание работы по физической культуре**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ**

Правила поведения в физкультурном зале; соблюдении техники безопасности; название физических упражнений, их разновидностей, исходных положений; составляющие здорового образа жизни. Первичное ознакомление с видами спорта осуществляется посредством рассматривания картинок на сменной экспозиции перед входом в физкультурный зал, а также через просмотр мультфильмов с элементами спортивной тематики совместно с родителями в домашних условиях (по рекомендации инструктора по ФК)

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Продолжать формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную и выполнять двигательные задания из указанных построений, при этом соблюдать элементарные правила, действовать согласованно.

Способствовать формированию правильной ходьбе с прямым ненапряженным положением туловища и головы, свободными движениями рук от плеча, ритмичным шагом, соблюдением направления. Содействовать формированию правильному выполнению бега в медленном темпе: туловище почти вертикально, шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой, руки полусогнуты, движения не напряженные; в быстром темпе: небольшой наклон туловища, руки полусогнуты в локтях, выраженный вынос бедра маховой ноги; ритмичность движения.

Развивать: быстроту посредством использования ходьбы и бега в разном темпе, игр с ловлей и увертыванием; выносливость, выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; координационные способности (ловкость), используя бег в прямом и обратном направлении, в рассыпную, змейкой; силу мышц ног, выполняя разные виды ходьбы и бега.

Знакомить с разными видами прыжков. Формировать умение принимать правильное исходное положение, выполнять толчок обеими ногами одновременно, мах руками, мягко приземляться при выполнении прыжков с высоты, в длину и в высоту с места (перепрыгивание через предметы). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, формируя навык энергично отталкиваться двумя ногами при вышеперечисленных прыжках, выполняя подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, развивать выносливость и координационные способности (чувство ритма).

Знакомить с разными видами действий с мячами (прокатывания, броски, ловля, метание). Продолжать формировать умение принимать правильное исходное положение в зависимости от необходимых действий, ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, используя мячи разного диаметра и веса, координационных способностей (глазомер, чувство ритма).

Развивать координационные способности (динамическое и статическое равновесие) при выполнении упражнений на уменьшенное и повышенной опоре. Формировать умение

сохранять правильное положение тела (осанка) при выполнении упражнений в равновесии. Закреплять умение ползать по прямой с опорой на ладони и голени, знакомить с другими видами ползания, разновидностями пролезания, подлезания, перелезания.

Продолжать формировать навык лазания по вертикальной и наклонной лестнице приставным шагом, не пропуская реек, выполнения правильного хвата и постановки стопы.

Способствовать развитию гибкости и координационных способностей (ловкости) посредством указанных упражнений. Для гармоничного развития всех мышц использовать комплексы общеразвивающие упражнения, способствовать развитию координационных способностей (пространственная ориентировка; чувство ритма - подсчет, музыка; ручная умелость, применяя физкультурный инвентарь); силы (инвентарь разного веса), гибкости, варьируя амплитуду движений). Включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия), развитие мелких кисти рук.

Развивать быстроту, координационные и скоростно-силовые способности в подвижных играх разного содержания.

Способствовать развитию дыхательной системы при выполнении специальных дыхательных игровых упражнений, включать их в комплексы общеразвивающих упражнений.

Для реализации задач формирования основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, а также начального ознакомления детей с некоторыми видами спорта использовать разные формы взаимодействия с родителями воспитанников, а также создание предметно-пространственной среды в местах проведения занятий физическими упражнениями.

### **Построения, перестроения**

Построение врассыпную, в колонну по одному, в шеренгу круг (по ориентирам), парами. Перестроение из шеренги в колонну и обратно переступанием на месте. Из шеренги в круг. Из одной колонны в две по ориентирам.

### **Ходьба**

Виды: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, приставным шагом вперед, в сторону. В разных построениях: свободное построение (врассыпную), шеренгой с одной стороны площадки на другую; в колонне по одному; парами (держась за руки); в кругу (держась за руки). В разных направлениях: без передвижения (на месте); в прямом направлении; по кругу; «змейкой» по залу, «змейкой» между предметами; в свободном направлении (рассыпную). С выполнением заданий: с изменением темпа; с остановкой; с остановкой и сменой направления; с остановкой, поворотом вокруг себя переступанием (кружением на носках) и продолжением ходьбы в том же направлении, в другом направлении; с приседанием; с хлопками на каждый шаг.

### **Бег**

Виды: обычный, на носках. В разных построениях: в колонне по одному; в шеренге; в кругу. В разных направлениях: по прямой с одной стороны площадки на другую; в прямом и обратном направлении, в том числе с выполнением заданий; челночный бег 5х4м, 5х6 м; по кругу (вправо/влево) в построении «круг», держась за руки; «змейкой» по залу, «змейкой» между предметами; в свободном направлении (врассыпную). С

выполнением заданий: с изменением темпа; с остановкой; с остановкой и сменой направления движения; в чередовании с ходьбой; с убеганием от догоняющего, с ловлей убегающего (с ловлей и увертыванием).

#### **Упражнения в равновесии**

Ходьба и бег по узкой дорожке; по узкой доске, положенной на пол (ширина 10-20 см); по линии; перешагивание через ряд предметов, расположенных в ряд на расстоянии друг от друга (кубики, мягкие поролоновые бруски, др.) ходьба из обруча в обруч (Ø 55-60 см); подъем на гимнастическую скамейку и спуск с нее; подъем по наклонной доске шириной 15-20 см, положенной на гимнастическую скамейку; ходьба по гимнастической скамейке длиной 4 м; тоже с перешагиванием предметов, положенных на расстоянии шага (высота 3-7 см/ Ходьба и бег с остановкой по сигналу, кружением на месте переступанием, продолжением движения. Подпрыгивания на 2х ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя, после остановки закрыть глаза, стараться не сдвигаться с места, выполнять ходьбу в заданном направлении. Ходьба, бег, прыжки вокруг предмета (ов) в одну и другую стороны. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и голени (на четвереньках).

#### **Прыжки**

Подпрыгивания на 2х ногах на месте; то же, поворачиваясь вокруг себя; то же с хлопками; прыжки на месте –ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад; подпрыгивания на 2х ногах с продвижением вперед (4 -6 м); прыжки на 2х ногах вокруг предметов в одну и другую стороны; прыжки на 2-х ногах «змейкой» между предметами; прыжки в глубину (спрыгивание) (с высоты 20-25 см); через плоские предметы шириной 10- 15 см; прыжок в длину с места; перепрыгивания через предметы (h = 3-7 см; одиночные или положенные в ряд на одинаковом расстоянии друг от друга); в обруч и из обруча (вперед); из обруча в обруч (Ø 55-60 см) (3-5) толчком 2х ног; подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед.

#### **Метание (катание, бросание, ловля, метание)**

Прокатывание мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками в прямом направлении; в парах друг другу из И.П. стоя ноги врозь, в том числе с дополнительными заданиями; в воротца (ширина 50-60 см), туннель. Броски мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками вперед: способом снизу - вперед; от груди; из-за головы из разных И.п.. Броски мяча (диаметр 15-20 см) вверх и ловля после отскока, ловля без отскока. Броски мяча (диаметр 15-20 см) вниз и ловля его после отскока, в том числе в движении (ходьба). Броски мяча в горизонтальную цель (обруч Ø 55-60 см, корзину) двумя руками способом: снизу - вперед; от груди (расстояние 1,5 – 2 м), одной рукой (правой, левой; малый мяч) (расстояние 2,5- 4 м). Перебрасывание мяча (диаметр 15-20 см) в парах способом снизу вперед с ловлей (расстояние 1,5 -3 м) без отскока; способом из-за головы с попытками ловить (расстояние 3-4 м ; легкий мяч). Метание предмета одной рукой (диаметр 6-8 см) вдаль (правой/левой), в горизонтальную цель (обруч, корзина (расстояние 2,5-4 м)

#### **Ползание, лазанье**

Ползание с опорой на голени и кисти (на четвереньках) с перекрестной координаций по прямой (до 8 м); между предметами (по узкой дорожке); вокруг предмета (кубика, мяча); «змейкой» между предметами; через туннель; ползание по прямой с опорой на предплечья и голени (до 6 м); боком; по гимнастической скамейке с опорой на голени и кисти (на четвереньках) с перекрестной координаций Подлезание под горизонтально

расположенными на стойках на высоте 50-30 см длинной гимнастической палкой, обручем. Пролезание под рейками гимнастической скамейки способом «прямо», «бокком», через обруч (Ø 80 см), закрепленный на стойках вертикально (расстояние нижнего обода от пола от 0 до 30 см). Лазание по наклонной лестнице вверх, спуск с нее. Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом, одноименным чередующимся шагом. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой прямо.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

ОРУ выполняются без предметов и с предметами (1 или 2 кубика, мяч Ø 15-20 см), ленточки, др.) с музыкальным сопровождением и без него. 11 Исходные положения: узкая стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, сомкнутая стойка, стойка на коленях, присед, упор стоя на коленях, сед ноги вместе, сед ноги врозь, лежа на спине, животе. Положения и движения головы: вверх, вниз, наклоны и повороты вправо, влево. Положения и движения рук одновременные и однонаправленные назад, вперед, вверх, одновременные в стороны, движения кистями рук: сжимание-разжимание кисти в кулак, повороты ладонями вверх – вниз, навстречу друг другу в положении руки вперед; переводение кисти вверх-вниз в положении рук: вперед, в стороны, переключать предмет из руки в руку.; поочередные движения руками; одновременные сгибания и разгибания рук. Положение и движение туловища: наклоны (вперед, влево-вправо), повороты (налево-направо) из И.п. стоя, сидя; из И.п. лежа на спине переход в положение лежа на животе и обратно. Положения и движения ног: полуприсед, полный присед, круглый присед; одновременные сгибания из И.п. сидя; разведение в стороны из И.п. сидя.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения**

С разными видами ходьбы, бега, прыжков, ползания, пролезания, с использованием физкультурного инвентаря, атрибутов.

#### **Упражнения на профилактику плоскостопия**

Из И.п.: узкая стойка ноги врозь встать на носки – вернуться в И.п.; встать на пятки – И.п.; поочередное отрывание пяток из И.п. стоя; поочередное выставление ноги вперед на носок, на пятку, в том числе повороты стопы вправо-влево; из И.п.: сидя переводение стопы «от себя» - «на себя», сведение и разведение носков.

#### **Пальчиковая гимнастика**

Сгибание и разгибание пальцев рук одновременно на обеих руках, сначала на одной, затем на другой руке; разведение и сведение пальцев; сжимание пальцев в кулак - выпрямление (с разведением); соединение пальцев в «щепоть»; вращение кистями рук, приподнимание-опускание кистей; движения сложенными вместе кистями; «свободная игра» пальчиками.

#### **Дыхательные упражнения**

Имитационные упражнения в соответствии с темой комплексно-тематического планирования, заключающиеся в выполнении вдоха и долгого выдоха с произнесением звуков.

#### **Танцевальные движения**

Хлопки, в том числе с выполнением ходьбы на месте (в движении) и подпрыгиваний на месте; приставные шаги вперед, в сторону, прямой галоп, подскоки с ноги на ногу; пружинки, др.

## 2.2. Комплексно тематическое планирование

Месяц/неделя	Темы	Основные задачи	Средства, формы работы
Сентябрь неделя 1-2	«Здравствуй детский сад» «Мои любимые игры и игрушки»	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Формирование навыков слаженных групповых действий. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Упражнения в движении: «паровозик», «трамвайчик», ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты». Праздник «Здравствуй, детский сад!». Тематическое занятие «Мои любимые игрушки».
Сентябрь Неделя 3-4	«В лесу или в саду, ягоды себе найду» «Игрушки, народная игрушка»	Дальнейшее формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками, подвижные игры: «самолёты», «веночек собери». Тематическое занятие «Собираем урожай».
Октябрь Неделя 1-2	«Огород. Овощи» «Фруктовый сад. Фрукты» «Золотая осень»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. День здоровья «Здравствуй, осень».
Октябрь Неделя 3-4	«С какого дерева листочек?» «Кто живёт рядом с нами? Домашние животные и их детёныши»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили» Тематическое занятие

			«Осенние забавы».
Ноябрь Неделя 1-2	«Домашние птицы и их детёныши», «Кто живёт в лесу? Дикие животные и их детёныши»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Формирование представлений техники бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.	Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Диагностирование по системе столичного мониторинга. Тематический досуг «Кто живёт в лесу?».
Ноябрь Неделя 3-4	«Моя любимая семья», «Мой дом. Мебель»	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематический досуг «Дом в котором я живу».
Декабрь Неделя 1-2	«Здравствуй, зимушка – зима!»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай». Тематическое занятие «Зимние виды спорта».
Декабрь Неделя 3-4	«Зимующие птицы», «Новый год у ворот»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Тематический досуг «Новый год к нам идет».
Январь Неделя 1-2	«Зимние забавы», «Что сегодня я надену? Одежда»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Игра по станциям на улице «Зимние забавы»,
Январь Неделя 3-4	«Все профессии важны, все профессии нужны»	Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями.

Февраль Неделя 1-2	«Отправляемся в путешествие. Транспорт», «Правила дорожные-знать каждому положено!»	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие ловкости.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «веночек собери» «птичка без гнезда». Тематический досуг «Азбука дорожного движения».
Февраль Неделя 3-4	«Аты - баты шли солдаты»	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Спортивный праздник с участием родителей. Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 1-2	«Весна-красна», «Мамин праздник»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Подвижные игры: «птички и клетка» «волки и овцы». Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 3-4	«Комнатные растения», «В мире сказок»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Тематическое занятие «В мире сказок».
Апрель Неделя 1-2	«Путешествие на ракете»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры: «северный и южный ветер» «хитрая лиса» Спортивный праздник «День Космонавтики»

Апрель Неделя 3-4	«Кто к нам прилетел?», «Кто живёт под водой?»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематический досуг «Кто где живет?»
Май Неделя 1-2	«Как красиво всё кругом. Цветы»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям	Диагностирование по системе столичного мониторинга. ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай». Тематический досуг «Здравствуй, весна!»
Май Неделя 3-4	«С днём рождения, мой город» «Здравствуй, лето!»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «цветные автомобили» «птичка и клетка» Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

### 2.3. Связь с другими образовательными областями

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие и физическое развитие, решая с их помощью следующие задачи:

#### 1. Социально-коммуникативное развитие

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

## 2. Познавательное развитие.

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

## 3. Речевое развитие.

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

## 4. Художественно-эстетическое развитие.

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## 5. Физическое развитие.

Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### 2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга)

Диагностирование уровня развития основных физических качеств проводится по системе «Столичного мониторинга» для оптимизации педагогического процесса и обеспечения его индивидуализации.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Контрольное выполнение тестовых упражнений: -челночный бег 6*5метров; -прыжок в длину с места; -подъём туловища из положения лёжа на спине за 30сек.; -наклон вперёд из положения лёжа на спине (гибкость- см); -отбивание мяча от пола( кол-во раз); -сохранение равновесия в стойке на одной ноге(сек.); -метание малого мяча в цель.	2 раза в год	Октябрь, май

## 2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Осуществление образовательной деятельности по программе физической культуры проходит в тесном контакте с родителями. В группе и на сайте ДОУ выкладывается информация о специфике физического развития детей данного возраста, возможности и примеры совместного досуга родителей и детей, подвижные игры и дыхательные техники, которые родители могут применить самостоятельно. Кроме того, родители имеют возможность получить интересующую их информацию об индивидуальном развитии ребенка, методиках совместной двигательной деятельности с ним. Родители также принимают активное участие в спортивных праздниках и досугах в детском саду.

Месяц	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь 2017г.	«Здравствуй, детский сад!» «Профилактика нарушений осанки у детей-действия в домашних условиях»	Спортивный праздник для детей и родителей на улице Консультация для родителей.
Октябрь 2017г.	«Папа, мама и я- спортивная семья» «Спорт и дети- каким видом спорта заниматься? (кружки и секции Красносельского района )»	Спортивные соревнования с участием семейных команд. Индивидуальные консультации по запросу.
Ноябрь 2017г.	«Международный день толерантности» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Праздник для детей и родителей со спортивными национальными играми. Информация на сайте ДОУ.
Декабрь 2017г.	«Даешь лыжню, или как поставить ребенка на лыжи?» «Наши спортивные каникулы»	Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей
Январь 2018г.	С 09.01 по 15.01 неделя здоровья  «Здравствуй, зимушка- зима!»	Консультации, совместные досуги, подвижные игры с участием родителей, детей и педагогов ДОУ. Спортивный праздник для детей и родителей на улице.
Февраль 2018г.	«День защитника Отечества!» « Закаливание: укрепляем иммунитет»	Совместный физкультурный досуг для детей и родителей. Индивидуальные консультации.
Март 2018г.	«Весёлая Масленица!»  «Организация двигательной активности выходного дня»	Физкультурно-музыкальный праздник с использованием русских национальных подвижных игр. Информация на сайте ДОУ.

Апрель 2018г.	«Международный день здоровья» «Игры, которые лечат» (игры по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в домашних условиях).	Спортивная игра по станциям. Информация на сайте ДОУ.
Май 2018г.	« Учимся плавать» «Мы идем в поход»	Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей.
Июнь 2018г.	«Международный день защиты детей» « Велосипед для всей семьи» «Играем летом»	Физкультурно-музыкальный досуг для детей и родителей на улице Информация на сайте ДОУ. Консультация для родителей.

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Совместная деятельность тематического, тренировочного, игрового и интегративного характера: -утренняя гимнастика; -физкультурные минутки; -прогулка(с организацией подвижных игр; -организация игр и упражнений по перестроению); - народные игры, хороводы; - досуги, спортивные праздники, развлечения. Игровые упражнения. Подражательные движения. Подвижные игры. Игры на участке. Игры малой подвижности. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.	Подражательные движения. Подвижные игры. Игры на участке. Игры малой подвижности. Двигательные действия. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Точечный массаж.	Игровая деятельность (творческие игры и игры с правилами). Коммуникативная деятельность-общение и взаимодействие со взрослыми и детьми- рассказы о здоровье ит.д. Самообслуживание и бытовой труд – поручения детям и совместный труд (расстановка и уборка пособий) Двигательная деятельность - дни здоровья, занятия, праздники, досуги, утрення	Индивидуальная работа закреплению выполнения основных движений . Партнерские отношения взрослого и ребенка (взрослый участвует в решении поставленной задачи наравне с детьми) Принятие ребенка таким, какой он есть, вера в его способности, развитие его индивидуальность

<p>Точечный массаж. Игровая, двигательная (овладение основными движениями) предметная деятельность с детьми.</p>		<p>гимнастика, самостоятельная двигательная активность, физ. Минутки. Познавательная - исследовательская - дидактические игры, проблемные ситуации, образовательные игры и ситуации. Музыкальная деятельность – танцы, элементы детской аэробики, музыкальные разминки, восприятие худ. литературы и фольклора - занятия тематические по сказкам, лит. произведениям, игры народов мира. Конструирование - игры и эстафеты с различными построениями (из кубиков, по схемам, пазлы) Изобразительная – игры и эстафеты с рисованием.</p>	<p>и, учет характера и интересов Формирование у ребенка различных позитивных качеств, в том числе в отношении со взрослыми и детьми. Предоставлять ребенку самостоятельность, оказывать поддержку, если что-то не получилось, учить признавать свои ошибки самостоятельно. Признавать право ребенка иметь свое мнение, выбирать способы выполнения задания, партнеров по игре Приучать детей думать самостоятельно, не бояться высказывать свое мнение.</p>
--	--	---	---

**3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физической культуре)** (в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Продолжительность одного занятия по физической культуре 20 минут. Количество занятий – два раза в неделю, два раза в месяц физкультурный досуг.

**3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды**

Зал оборудован всем необходимым, для реализации программы по физической культуре, инвентарем. Имеются мячи различного диаметра для занятий с разными возрастными группами, также массажные и набивные мячи, гимнастические палки, скамейки, гантели, гимнастические лестницы. В зале имеются также гимнастические коврики по числу занимающихся детей, гимнастические маты, различные мягкие модули для обеспечения разнообразия в занятиях. Зал оборудован музыкальным центром с хорошей акустикой. На площадке на улице, где проводятся занятия, имеется соответствующая разметка. Площадка отвечает всем требованиям техники безопасности.

**Содержательная насыщенность** развивающей предметно-пространственной среды в зале и на улице обеспечивает двигательную, игровую, познавательную и творческую активность всех категорий воспитанников, их эмоциональное благополучие и возможность самовыражения. Обеспечиваются требования к **безопасности**, созданы условия для охраны и укрепления здоровья, создание психологического комфорта и благополучия дошкольников. Создана возможность заниматься как всей группой, так и по подгруппам. Соблюдаются **принципы трансформируемости**, разнообразия и сменяемости, гибкости, **вариативности и полифункциональности** развивающей среды, использования различного оборудования и спортивных атрибутов. Оборудование зала и спортивных площадок на улице соответствуют росту и возрасту детей, в соответствии с требованиями СанПиН. Материалы, спортивное оборудование, атрибуты к спортивным и подвижным играм безвредны для здоровья детей, отвечают санитарно-эпидемиологическим требованиям и имеют сертификаты, подтверждающие их безопасность, регулярно подвергаются влажной обработке и дезинфекции. Уровень естественного и искусственного освещения соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Использование музыкального сопровождения в различных формах двигательной активности: физкультурных занятий, ритмическая гимнастика под музыку, ОРУ, тематические спортивные досуги и праздники, релаксация и другие создает благоприятный психологический климат, обеспечивает эмоциональный комфорт воспитанникам.

#### **3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)**

1. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия», М., 2005.
5. Лайзане С.Я.. Физическая культура для малышей,
6. Ярцева Е. М. «Бег и ходьба» М. : Издательский Дом Мещерякова, 2012