

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 старшей группы №5  
(5 – 6 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	10
2.3. Связь с другими образовательными областями	15
2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга)	16
2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	17
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	17
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физической культуре)	18
3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды группы.	18
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).	19

## 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 личносно-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>В возрасте 5-6 лет у детей формируется возможность саморегуляции. В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.</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> </ol>

	4. Основная образовательная программа дошкольного образования.
<b>Срок реализации рабочей программы</b>	2017-2018 учебный год (Сентябрь 2017 – май 2018 года)
<b>Освоение воспитанниками образовательной программы</b>	<p>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.</p>

## **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; направленность воздействия упражнений на организм человека; основные составляющие здорового образа жизни. Ознакомление с некоторыми летними и зимними видами спорта.

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.

Продолжать совершенствовать технику основных локомоций ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.

Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно-пространственных, звуковых) для развития: быстроты (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения- резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); общей выносливости, координационных способностей (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).

Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.

Закреплять умения детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, упражнять в новых движениях, способствуя развитию гибкости, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице одноименным чередующимся шагом, познакомить с лазанием с перекрестной координацией.

Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски и ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию силы, координационных способностей. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра до 10 см (броски и ловля, прокатывания), формируя ручную умелость. Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.

Использовать различные виды прыжков для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их сочетания. Учить прыжкам через короткую скакалку; способствовать развитию чувства ритма, используя этот вид движения. С целью формирования интереса к занятиям физическими упражнениями познакомить с прыжками на батуте.

Развивать гибкость, быстроту (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), координационные

способности (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению), мышечную силу, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.

Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учетом комплексно- тематического планирования.

Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).

Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ.

Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.

Закреплять освоенные движения в подвижных играх, использовать игры для развития физических качеств. Познакомить с некоторыми видами спорта, использовать имитационные двигательные задания.

В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неточного собственного выполнения упражнения и других детей. Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение. Формировать чувство коллективизма при проведении командных подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.

В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.

Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.

Формировать знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально. Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

### **Построения, перестроения**

Построение в рассыпную; в колонну по одному, в шеренгу (по росту), в круг, в 2 колонны. Перестроение из одной колонны в 2. Повороты на месте налево и направо переступанием.

### **Ходьба**

Виды: обычная, на носках с различным положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову) и движениями, в том числе кистями; на пятках; на внешней стороне стопы; с

высоким подниманием колен; мелким и широким шагом; в полуприседе; приставным шагом вперед, назад, в сторону; спиной вперед.

В разных построениях: шеренгой с одной стороны площадки на другую; в колонне по одному, в том числе со сменой ведущего; парами, держась и не держась за руки; в кругу, держась за руки, находясь лицом и спиной к центру.

В разных направлениях: без передвижения (на месте); в прямом направлении; по кругу; «змейкой» между предметами, «змейкой» с одной стороны площадки (зала) на другую; врассыпную.

С выполнением заданий: с остановкой; со сменой темпа; со сменой направления; с остановками и выполнением движения (поворотом вокруг себя переступанием; приседанием) и продолжением ходьбы в том же или другом направлении; в чередовании с другими движениями; с хлопками (на каждый шаг; два хлопка- руки на пояс (к плечам, за спину, в стороны), с закрытыми глазами).

### **Бег**

Виды: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, спиной вперед.

В разных построениях: в колонне по одному; парами, в шеренге; в кругу.

В разных направлениях: Без передвижения (на месте), по прямой с одной стороны площадки на другую; в прямом и обратном направлении; «челночный бег»; бег по кругу; «змейкой» между предметами, «змейкой» длинной и короткой по всей площадке (залу); по диагонали; врассыпную.

С выполнением заданий: с изменением темпа; с остановкой; с остановкой и сменой направления движения; в чередовании с ходьбой; со сменой ведущего после остановки; с убеганием от догоняющего; с ловлей убегającego; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий (из обруча в обруч, расположенных вплотную друг к другу; через поролоновые бруски, находящиеся на одинаковом расстоянии друг от друга; с перепрыгиванием через модуль; с подлезанием под препятствие; пролезанием через обруч, лежащий на полу разными способами).

### **Упражнения в равновесии**

Ходьба и бег по наклонным доскам. Ходьба по широкой части гимнастической скамейке: с перешагиванием через предметы одной высоты (разной), положенные на одинаковом (разном) расстоянии друг от друга; боком приставным шагом; с поворотами вокруг себя по сигналу; со сменой направления; расходиться на гимнастической скамейке с партнером, идущим навстречу. Ходьба по узкой части гимнастической скамейки. Ходьба из обруча в обруч (Ø 55-60 см), положенных на расстоянии друг от друга (положенных на кубики). Ходьба с закрытыми глазами в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба, бег, прыжки вокруг предмета (ов) в одну и другую стороны. Подпрыгивания на одной ноге (правой, левой) на месте. Стойки на одной ноге, другая согнута (выпрямлена) вперед, в сторону, назад. Махи.

### **Прыжки**

Подпрыгивания на 2х ногах на месте с одновременным изменением положения рук; с хлопками; ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад (руки на пояс); на одной ноге (правой, левой); подпрыгивания на 2х ногах с продвижением вперед (до 6 м), со сменой ног, с подскоками с ногу на ногу; подпрыгивания на 2х ногах с продвижением назад (спиной вперед); прыжки на 2х ногах вокруг предметов в одну и другую стороны;



«боковой галоп»; прыжки в глубину (спрыгивание) (с высоты 30 см); прыжок в длину с места; перепрыгивание через предмет высотой (15-20 см), 5-6 предметов, положенных в ряд; перепрыгивание через предмет (до 10 см) боком; прыжки из обруча в обруч (Ø 55-60 см) (5-7) толчком 2х ног; прыжки через короткую скакалку.

### **Катание, бросание, ловля, метание**

Прокатывание мяча (диаметр 8-20 см) одной - двумя руками в парах, в том числе с дополнительными заданиями (после выпрямления хлопнуть в ладоши, повернуться вокруг себя; поменяться местами бегом.

Броски мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками: вниз и ловля после отскока, стоя на месте: перед собой; с поворотом туловища вправо-влево (у правой, левой ноги); сочетая броски вниз с ходьбой;

Броски мяча (диаметр до 10 см ) вниз одной (правой, левой) – ловля двумя руками . Броски мяча вверх (диаметр 15-20 см) с ловлей без отскока от пола, в том числе с ловлей после хлопка, стоя на месте; в сочетании с ходьбой;

Подбрасывание мяча (диаметр до 10 см) одной рукой (правой/левой), ловля двумя руками. Перебрасывание мяча (диаметр 15-20 см) в парах способом снизу – вперед, от груди, из-за головы (последнее, в том числе и из И.П.: сед, ноги врозь, скрестно); с отскоком о пол, с попаданием в горизонтальную цель (обруч). Отбивание мяча двумя руками и одной (правой, левой), стоя на месте.

Метание: мяча/шарика (диаметр 6-8 см) вдаль (правой, левой рукой); в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель (расстояние до цели 3 м, высота центра 1,5 м).

### **Ползание, лазанье**

Ползание с опорой на голень и кисти (на четвереньках), с опорой на голени и предплечья «змейкой» между предметами, расположенными в ряд на расстоянии друг от друга»; по прямой спиной вперед; по гимнастической скамейке в прямом направлении; по наклонной доске вверх и вниз с опорой на переднюю часть стопы и захват доски с боков.

Пролезание в обруч (Ø 80 см), закрепленный на стойках вертикально (расстояние нижнего обода от пола от 0 до 50 см) прямо и боком; между широкой доской и узкой рейкой гимнастической скамейки прямо и боком.

Подлезание под горизонтально расположенными на стойках на высоте 50-40 см длинной гимнастической палкой, обручем, горизонтально закрепленных на высоте 50-40 см от пола.

Перелезание через гимнастическую скамейку в сочетании с ползанием. Передвижение по гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками одновременно.

Лазание по наклонной лестнице вверх, переход приставным шагом с одного пролета лестницы на другой (вправо, влево) на высоте 40- 100 см, спуск с наклонной лестницы.

Лазание по вертикальной лестнице чередующимся одноименным шагом; ознакомление с лазанием с перекрестной координацией.

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

ОРУ выполняются без предметов и с предметами (1 или 2 кубика, кегли мяч Ø 6-20 см), обруч Ø 55-70 см, ленточки, др., гимнастическая палка).

Исходные положения: основная стойка, узкая стойка ноги врозь; сомкнутая стойка, стойка ноги врозь; стойка на коленях; сед на пятках; присед; упор стоя на коленях, сед ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно; лежа на спине, животе.

Положения и движения головы: вверх, вниз, наклоны и повороты.

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; переведение кисти вверх-вниз в положении рук: вперед, в стороны; руки на пояс, к плечам, согнуты перед грудью, переключать предмет из руки в руку; класть и поднимать предметы; прокатывать мячи вокруг себя из И.п. сед на пятках, перебирая пальцами рук; вращать обруч, поставленный на пол, движением кисти руки; разнонаправленные и разновременные движения.

Положение и движение туловища: наклоны (вперед, вниз, влево-вправо), повороты (налево-направо) из разных И.П.; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; сед из И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о пол; подъем верхней части туловища из И.П. лежа на животе; подъем обеих ног одновременно из И.п. лежа на спине.

Положения и движения ног: подъем на носки и опускание на всю стопу; подъем на пятки и опускание на всю стопу; поочередное отрывание пяток из И.п. стоя, поочередное поднятие на носки; переведение стопы «от себя» - «на себя» из И.п. сидя; выведение ноги 13 вперед, в сторону, назад на носок, подъем и опускание ноги; махи; выведение ноги вперед или вперед-в сторону на пятку, переведение на носок; подъем согнутой в колени ноги, в том числе с передачей предмета под ногой; приставные шаги в сторону, в том числе через используемые в ОРУ предметы; выпады вперед, в сторону; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; полуприсед, полный присед, круглый присед; одновременные и поочередные сгибания и разгибания из И.п. сидя, лежа на спине; одновременное разведение в стороны и сведение из И.п. сидя ноги вместе.

### **Подвижные игры/ игровые задания соревновательного характера**

Подвижные игры/ игровые задания соревновательного характера с ходьбой, с бегом, с прыжками, подлезанием и пролезанием, заданиями с мячами.

### **Элементы спортивных игр**

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.

Футбол. Прокатывание мяча правой, левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предмета, закатывать в ворота. Передавать мяч ногой друг другу.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой в заданном направлении, попадать в ворота.

### **Пальчиковая гимнастика**

Сгибание и разгибание пальцев рук одновременно и поочередно; разведение и сведение пальцев; приподнимание и опускание одновременно и в свободной последовательности; соединение всех пальцев поочередно одной руки с большим, соединение пальцев одной руки с пальцами другой; вращение кистями рук, приподнимание- опускание; движения сложенными вместе кистями.

### **Дыхательные упражнения**

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

### **Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия**

Стоя на месте подъемы на носки; на пятки; перекаты с пяток на носки; поочередное поднимание на носки; сведение и разведение носков и пяток; выставление ноги вперед (в сторону, назад) с оттягиванием носка; выставление ноги вперед (в сторону) на пятку; перевертывание с носка - на пятку (наоборот). Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. В исходном положении сидя сгибание и разгибание стоп; сведения - разведения, круговые движения.

### Танцевальные движения

Прямой галоп; «боковой галоп»; подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед; приставные шаги вправо-влево с хлопками.

## 2. 2. Комплексно тематическое планирование

Месяц/неделя	Тема	Основные задачи	Средства, формы работы
Сентябрь неделя 1-2	«Нас встречает детский сад» «Мои друзья»	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: ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты», «веночек собери». Праздник «Здравствуй, детский сад!».
Сентябрь Неделя 3-4	«Здоровый образ жизни» «Транспорт. ПДД»	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, подвижная игра: «цветные автомобили» игровые задания «паровозик», «трамвайчик», Тематический досуг «Азбука дорожного движения».
Октябрь Неделя 1-2	«Здравствуй осень золотая!» «Овощи. Огород. Хлеб всему голова».	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. День здоровья

		стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	«Здравствуй, осень».
Октябрь Неделя 3-4	«Сад. Фрукты» «Дары осени в лесу»	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 «Собираем урожай».
Ноябрь Неделя 1-2	«День народного единства» «Техника наша помощница»	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. Тематическое занятие «Дружат дети все земли».
Ноябрь Неделя 3-4	«Ферма. Домашние животные, птицы и их детёныши», «Дикие животные, птицы разных климатических стран» зон и их детёныши»	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 «Кто живёт в лесу?».
Декабрь Неделя 1-2	«Народная культура и традиции»	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», подвижные игры народов мира.
Декабрь Неделя 3-4	«Культура, традиции и праздники других стран. Новый год» «Новый год, Рождество»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых

		скоростных возможностей.	упражнений. Тематический досуг «Новый год к нам идет».
Январь Неделя 1-2	«Здравствуй зимушка, зима» «Животные и птицы зимой»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Тематическое занятие «Зимние виды спорта».
Январь Неделя 3-4	«Блокада Ленинграда»	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	«Мой дом. Мебель, квартира»	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»
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». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Спортивный праздник с участием родителей.
Март Неделя 1-2	«Весна» «Праздник 8 Марта»	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	«Мой дом. Одежда. Обувь» «Мой дом. Посуда»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Эстафеты с использованием малого мяча Тематический досуг «Дом в котором я живу».
Апрель Неделя 1-2	«Путешествие в мир книг» «Космос»	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». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Спортивный праздник «День Космонавтики»
Апрель Неделя 3-4	«Весна» «Животные и птицы весной»	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. Упражнения в парах. Подвижные игры: «волки и овцы» «четыре стихии».
Май Неделя 1-2	«Экология (вода, земля, воздух)» «День Победы»	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».
Май Неделя 3-4	«Народные промыслы» « С днем рождения, Санкт-Петербург»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и

	«Лето, цветы, насекомые»	координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	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

В процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками старших 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.

### 2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга)

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

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
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.

<b>Месяц</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма работы</b>
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	«Даешь лыжню, или как поставить	Информация на сайте ДОУ



2017г.	ребенка на лыжи?» «Наши спортивные каникулы»	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.	«Зарница» « Учимся плавать» «Играем в бадминтон» «Мы идем в поход»	Квест-игра для семейных команд на улице 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
<p>Совместная деятельность тематического, тренировочного, игрового и интегративного характера :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-утренняя гимнастика;</li> <li>-физкультурные минутки;</li> <li>-прогулка(с организацией подвижных игр;</li> <li>-организация игр и упражнений по перестроению);</li> <li>-народные игры, хороводы. - досуги, спортивные праздники, развлечения.</li> <li>Игровые упражнения.</li> <li>Подражательные движения.</li> <li>Подвижные игры.</li> <li>Игры на участке</li> <li>Игры малой подвижности.</li> <li>Гимнастика для глаз.</li> <li>Дыхательные упражнения.</li> <li>Точечный массаж.</li> <li>Игровая, двигательная (овладение основными движениями)</li> <li>предметная</li> </ul>	<p>Подражательные движения.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игры на участке.</p> <p>Игры малой подвижности.</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Точечный массаж.</p>	<p>Игровая деятельность: (творческие игры и игры с правилами). Коммуникативная деятельность</p> <p>общение и взаимодействие со взрослыми и детьми- рассказы о здоровье и т.д.</p> <p>Самообслуживание и бытовой труд: поручения детям и совместный труд (расстановка и уборка пособий)</p> <p>Двигательная деятельность: дни здоровья, занятия, праздники, досуги, утренняя гимнастика, самостоятельная двигательная активность, физ. Минутки.</p> <p>Познавательно-исследовательская: дидактические игры, проблемные ситуации, образовательные игры и ситуации.</p> <p>Музыкальная деятельность – танцы, элементы детской аэробики, музыкальные разминки, восприятие худ. литературы и фольклора - занятия</p>	<p>Индивидуальная работа закреплению выполнения основных движений.</p> <p>Партнерские отношения взрослого и ребенка (взрослый участвует в решении поставленной задачи наравне с детьми)</p> <p>Принятие ребенка таким, какой он есть, вера в его способности, развитие его индивидуальности, учет характера и интересов</p> <p>Формирование у ребенка различных позитивных качеств, в том числе в отношении со взрослыми и детьми.</p> <p>Предоставлять ребенку самостоятельность, оказывать поддержку, если что-то не получилось, учить признавать свои ошибки самостоятельно.</p> <p>Признавать право ребенка иметь свое мнение, выбирать способы выполнения задания, партнеров по игре. Приучать детей думать самостоятельно, не бояться высказывать</p>

деятельность с детьми		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.	свое мнение.
-----------------------	--	---	--------------

### 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 25 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, 2001