

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



« УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

И.А. Ротманова

приказ № 55-а/п

от «31» августа 2017

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
В.С. Войновой  
для младшей группы №9  
(3 – 4 года)**

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	8
2.3. Связь с другими образовательными областями	12
2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга)	12
2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	13
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	14
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физической культуре)	15
3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды группы.	15
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).	16

## 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>Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе. На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности</p>

	<p>преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).</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>
<p><b>Срок реализации рабочей программы</b></p>	<p>2017-2018 учебный год (Сентябрь 2017 – май 2018 года)</p>
<p><b>Освоение воспитанниками образовательной программы</b></p>	<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 выразить 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; 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**

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

Способствовать формированию умения ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать: быстроту посредством использования ходьбы и бега в разном темпе, игры с ловлей и увертыванием; выносливость, выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; координационные способности (ловкость), используя бег в прямом и обратном направлении, врассыпную, змейкой; силу мышц ног, выполняя разные виды ходьбы и бега.

Знакомить с разными видами прыжков. Формировать умение принимать правильное исходное положение, безопасно приземляться при выполнении прыжков с высоты, в длину и в высоту с места. 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). 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 уменьшенной и повышенной опоре. Формировать умение правильного положения тела (осанки) при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение ползать по прямой, знакомить с другими видами ползания, разновидностями пролезания, подлезания, перелезания. Формировать навык лазания по вертикальной и наклонной лестнице приставным шагом, выполнения правильного хвата и постановки ноги. Способствовать развитию координационных способностей (ловкости) посредством указанных упражнений.

При знакомстве с общеразвивающими упражнениями 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 мелкой моторики кисти руки.

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 (по ориентиру). Из шеренги в круг. Из одной колонны в две по ориентирам.

### **Ходьба**

Виды: обычная, на носках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, приставным шагом вперед, в сторону.

В разных построениях: «стайкой», 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» между предметами; врассыпную.

С выполнением заданий: с остановкой; с остановкой и сменой направления; с остановкой, поворотом вокруг себя переступанием (кружением на носках) и продолжением ходьбы в том же направлении; с приседанием; с хлопками на каждый шаг.

### **Бег**

Виды: обычный, на носках.

В разных построениях: «стайкой», в колонне по одному; в шеренге; в кругу.

В разных направлениях: по прямой с одной стороны площадки на другую; в прямом и обратном направлении; по кругу(вправо/влево); «змейкой» между предметами; врассыпную.

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

### **Упражнения в равновесии**

Ходьба и бег по узкой дорожке; по узкой доске, положенной на пол (ширина 15-20 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; тоже с перешагиванием предметов (3-4 шт. 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.

### **Прыжки**

Подпрыгивания на 2х ногах на месте; то же, поворачиваясь вокруг себя; то же с хлопками; подпрыгивания на 2х ногах с продвижением вперед (2-4 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 линию, ленту; 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.

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

Прокатывание мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками в прямом направлении; в парах друг другу из И.П. сидя, стоя ноги врозь; в воротца (ширина 50-60 см), туннель.

Метание предмета одной рукой (диаметр 6-8 см) вдаль (правой, левой рукой).

Броски мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками вперед: способом снизу - вперед; от груди; из-за головы из разных И.п.

Подбрасывание вверх и ловля после отскока, ловля без отскока.

Броски мяча (диаметр 15-20 см) вниз и ловля его после отскока. Броски мяча в горизонтальную цель (обруч- диаметр 80-55 см, корзину) двумя руками способом: снизу - вперед; от груди (расстояние 1,5 – 2 м), одной рукой (правой, левой; малый мяч) (расстояние 1,5-2,5 м).

Перебрасывание мяча (диаметр 15-20 см) в парах способом снизу вперед с попытками ловить; способом из-за головы без ловли.

#### **Ползание, лазанье**

Ползание с опорой на голени и кисти (на четвереньках) с перекрестной координаций по прямой (до 6 м); между предметами (по узкой дорожке); вокруг предмета (кубика, мяча); «змейкой» между предметами (5-7); через туннель.

Подлезание под горизонтально расположенными на стойках на высоте 50-40 см длинной гимнастической палкой и обручем.

Пролезание под рейками гимнастической скамейки способом «прямо», «боком», обруч (Ø 80 см), закрепленный на стойках вертикально (расстояние нижнего обода от пола от 0 до 20 см).

Лазание по наклонной лестнице вверх и спуск с нее. Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом.

#### **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.

Исходные положения: узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, сомкнутая стойка, стойка на коленях, присед, упор стоя на коленях, сед ноги вместе, сед ноги врозь.

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: сжатие-разжатие кисти в кулак, повороты ладонями вверх –вниз, навстречу друг другу в положении руки вперед; переводение кисти вверх-вниз в положении рук: вперед, в стороны, перекладывать предмет из руки в руку.

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**

Подвижные игры и игровые упражнения с разными видами ходьбы, бега, прыжков, ползания, с использованием физкультурного инвентаря и 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; переводение стопы «от себя» - «на себя» из И.п. сидя.

### **Пальчиковая гимнастика**

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

### **Танцевальные движения**

Хлопки, в том числе с выполнением ходьбы на месте и подпрыгиваний на месте; прямой галоп.

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

## **2. 2. Комплексно тематическое планирование**

<b>Месяц/неделя</b>	<b>Темы</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Средства, формы работы</b>
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» Анализ физического развития детей.
Сентябрь Неделя 3-4	«В лесу или в саду, ягоды себе найду»	Дальнейшее формирование позитивного отношения к	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками,

	«В лес пойдём и корзинку грибов наберём»	организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	подвижные игры: «самолёты», «веночек собери». Тематическое занятие «Собираем урожай».
Октябрь Неделя 1-2	«Огород. Овощи» «Фруктовый сад. Фрукты» «Золотая осень»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	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»	Формирование начальных представлений о технике бега. 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. Тематическое занятие «Осенние забавы».
Ноябрь Неделя 1-2	«Домашние птицы и их детёныши», «Кто живёт в лесу?» Дикие животные и их детёныши»	Дальнейшее 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. Тематическое занятие «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, Тематическое занятие «Дом в котором я живу».
Декабрь Неделя 1-2	«Что у нас на обед? Продукты питания», «Здравствуй зимушка – зима»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай»

		способности к коллективным двигательным действиям.	Тематическое занятие «Что у нас на обед?».
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. Тематическое занятие «Новый год у ворот».
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. Спортивный праздник «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. Тематическое занятие «Кто я?».
Февраль Неделя 1-2	«Отправляемся в путешествие. Транспорт», «Правила дорожные - знать каждому положено!»	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Тематическое занятие «Правила дорожные - знать каждому положено!».
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» Тематическое занятие «Аты - баты шли солдаты».
Март Неделя 1-2	«Весна – красна», «Мамин праздник»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Тематическое занятие «Будем маме помогать».

		координации и пространственной ориентацией.	
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. Спортивный праздник «День Космонавтики».
Апрель Неделя 3-4	«Кто к нам прилетел?», «Кто живёт под водой?»	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематическое занятие «Кто где живет?»
Май Неделя 1-2	«Как красиво всё кругом. Цветы»	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».
Май Неделя 3-4	«С днём рождения, мой город» «Здравствуй, лето!»	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 «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 индивидуальных достижений детей в образовательной области «Физическое развитие» проводится методом педагогического наблюдения за степенью овладения основными двигательными действиями для оптимизации педагогического процесса и обеспечения его индивидуализации.

### **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.	«Особенности физического развития детей дошкольного возраста»	Индивидуальные консультации по запросу
Ноябрь 2017г.	«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Информация на сайте ДОУ
Декабрь 2017г.	«Как организовать совместный физкультурный досуг с детьми» «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.	«Закаливание: укрепляем иммунитет»	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.	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 и т.д. Самообслуживание и бытовой труд: поручения детям и совместный труд (расстановка и уборка пособий) Двигательная деятельность: дни здоровья, занятия, праздники, досуги, утренняя гимнастика, самостоятельная двигательная активность, физ. Минутки. Познавательная- исследовательская: дидактические	Индивидуальная работа закреплению 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 индивидуальности, 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-

<p>Дыхательные упражнения. Точечный массаж. Игровая, двигательная (овладение основными движениями) предметная деятельность с детьми</p>		<p>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>то не получилось, учить признавать свои ошибки самостоятельно. Признавать право ребенка иметь свое мнение, выбирать способы выполнения задания, партнеров по игре б. 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 15 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