

Согласовано
на педсовете
Протокол №1
от 31.08.2018 г.

Утверждено:
Приказ № 165

От 31.08.2018 г.
Заведующий В.В. Ерофеева



Рабочая программа
образовательной области "Физическое развитие"
для подготовительной группы
общеразвивающей направленности
(6-7 лет).

Срок реализации – 1 год.

Разработчик:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Вагина Наталья Александровна

Дзержинск, 2018г

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи программы:.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программ...6	
1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.....6	
1.4.Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в МБДОУ	6
2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
3. Проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися Программы.....	8
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:	10
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие».....	10
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие».....	13
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	15
2. 4. Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2. 6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:.....	22
3.1. Перечень средств обучения в физкультурном зале.....	22
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	24
3.3. Методическое обеспечение.	26

I. Целевой раздел Программы

1. Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной программы дошкольного образования «Детство» Т.И.Бабаевой, А.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой и др.

Новизна данной рабочей программы состоит в следующем: использование разных видов занятий, направленных на развитие физических качеств и способностей дошкольников 6-7 лет.

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность инструктора по физической культуре.

- Федеральный закон РФ от 29.12.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации;
- Письмо Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- ФГОС ДО, утверждённый приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №141 «Ладушки».

1.1. Цель и задачи программы:

Ведущие цели Программы:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства,
- формирование основ базовой культуры личности,
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,
- подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

- ✓ Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- ✓ Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- ✓ Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ✓ Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- ✓ Формирование общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- ✓ Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- ✓ Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы центры двигательной активности, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.

Учебный план.

Режим организованной образовательной деятельности установлен в соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей -30 минут

Занятия по физическому развитию организуются 2 раза в неделю.

Группа от 6 до 7 лет (подготовительная группа)	
Занятий в год	Занятий в неделю
72	2

Круглогодично один раз в неделю для детей 5-7 лет в проводится занятие по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В отсутствие инструктора по физической культуре занятия по физическому развитию проводят воспитатели в соответствии с расписанием организованной образовательной деятельности.

Учебный план является механизмом реализации Программы.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитывающихся в МБДОУ.

- Характеристики особенностей развития детей подготовительного дошкольного возраста от 6 до 7 лет («Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева,

2. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
ФГОС ДО раздела IV, 4.6.

Планируемые результаты освоения Программы детьми 6-7 лет.

Достижения ребенка	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). • В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. • Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. • Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. • Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится 	<ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости. • Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке. • Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. • Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. • Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными

<p>к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. • Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). 	<p>культурногигиеническими умениями и навыками).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.
---	---

3. Проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися Программы

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Индивидуальный учет результатов освоения

обучающимися Программы проводится два раза в год (в сентябре и мае). Результаты фиксируются в «Карте индивидуального учёта результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №141 «Ладушки», форма которой определена локальным актом «Положение о порядке осуществления индивидуального учета результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №141 «Ладушки» (МБДОУ «Детский сад №141 «Ладушки»)». Инструментарий – метод наблюдения. Результаты наблюдения педагоги (воспитатели), специалисты получают в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях, в образовательных ситуациях). Данные «Карты индивидуального учёта результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №141 «Ладушки» помогают педагогу в ходе своей работы выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка для успешного освоения Программы. Регламент

педагогической оценки результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №141 «Ладушки» утвержден в локальном акте «Положение о порядке осуществления индивидуального учета результатов освоения обучающимися Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №141 «Ладушки» (МБДОУ «Детский сад №141 «Ладушки»»).

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Возраст	Задачи образовательной деятельности
6-7 лет	«Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, стр 181-182

Содержание двигательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие».

<i>Порядковые упражнения</i>	Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.
<i>.. Основные движения</i>	Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью,

	уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.
<i>Ходьба</i>	Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами
<i>Упражнения в равновесии</i>	Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
<i>Бег.</i>	Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.
<i>Прыжки.</i>	Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—

	<p>40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p>
<i>Метание.</i>	<p>Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.</p>
<i>Лазание.</i>	<p>Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату способом «в три приема».</p>
<i>Подвижные игры.</i>	<p>Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.</p>
<i>Спортивные игры.</i>	<p>Правила спортивных игр. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. , Бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; Хоккей: ведение мяча клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю</p>

	медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.
<i>Спортивные упражнения.</i>	Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на санках.

Перечень методического обеспечения образовательной области «Физическое развитие».

возраст	Название НОД	Методическое обеспечение
5-6 лет	Занятие физической культурой	Физическое развитие. Планирование по освоению образовательной области. Программа «Детство» Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»
	Утренняя гимнастика	Физическое развитие. Планирование по освоению образовательной области. Программа «Детство» Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

Здоровьесберегающие технологии.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления Оздоровительная технология В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления» раскрывает принципы оздоровительно - развивающей работы, построенные на основе двигательно-игровой деятельности.

Эффективность физического развития и повышение качества двигательной деятельности дошкольников зависят от выбора воспитателем подвижных игр.

Что касается подвижных игр, в большом многообразии представленных в данной технологии, то для удобства в работе с ними нами составлена картотека подвижных игр по дошкольным группам. Определён уровень двигательной активности каждой игры и в соответствии с этим составлено перспективное планирование подвижных игр в средней, старшей, подготовительной группах, что позволяет рационально и последовательно использовать подвижные

игры по оздоровительной технологии в самостоятельной деятельности в течение всего года.

Большое внимание уделяем такой форме работы с детьми как упражнения и задания на принятие и сохранение позы. Даются они для того, чтобы обеспечить детям дополнительную нагрузку для определённых групп мышц. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение, способствуют развитию координации осанки.

Система игр в подготовительной группе по технологии В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»

<p style="text-align: center;"><u>Сентябрь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Меткий стрелок» • «Норка» <ul style="list-style-type: none"> ➤ Делай так, делай эдак ➤ «Фигура» 	<p style="text-align: center;"><u>Октябрь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Скачет заяка» • «Воевода» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Скользкая цель» ➤ «Светофор» 	<p style="text-align: center;"><u>Ноябрь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Паук» • «Разноцветный мячик» <ul style="list-style-type: none"> «По кирпичикам» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Сумей построить» ➤ «Делай наоборот»
<p style="text-align: center;"><u>Декабрь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лесная сказка» • «Танец с елочкой» • «Почта» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Фигура» 	<p style="text-align: center;"><u>Январь</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Волшебные превращения <ul style="list-style-type: none"> • «Повар и котята» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Найди ошибку» ➤ «Делай наоборот» 	<p style="text-align: center;"><u>Февраль</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Разноцветный мячик» • «Воевода» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Найди ошибку» ➤ «Король»
<p style="text-align: center;"><u>Март</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Аисты» • «Зайцы в огороде» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Скользкая тень» ➤ «Маяк» 	<p style="text-align: center;"><u>Апрель</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Космонавты» • «Драгоценный груз» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Подготовка к полёту» ➤ «Фигура» 	<p style="text-align: center;"><u>Май</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Бег с ракеткой» • «Вернись в круг» • «Паук» <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Светофор»

- - игры большой подвижности;
 - - игры малой подвижности

Система оздоровительных упражнений и заданий в подготовительной группе по технологии В.Т. Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления»

<u>Сентябрь</u> «Летящая птица» «Пасть крокодила»	<u>Октябрь</u> «Ножницы» «Музыкальная шкатулка»	<u>Ноябрь</u> «Вперёдсмотрящий» «Качалка»
<u>Декабрь</u> «Замочек» «Ходячий стул»	<u>Январь</u> «Гребля» «Крыша домика»	<u>Февраль</u> «Индеец в дозоре» «Щенок»
<u>Март</u> «Гачка» «Покачаемся»	<u>Апрель</u> «Арка» «Весёлый жеребец»	<u>Май</u> «Ноги за голову» «Удержание лёгкой гантели на ступнях»

Проектный метод

Название проекта	Сроки реализации	Список литературы
«Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут»	Сентябрь, 2 недели	Е.И. Николаева, В.И. Федорук,
«Красота – залог здоровья»	Ноябрь, 1-2 недели	Е.Ю Захарина
«Зимние виды спорта»	Февраль, 1-2 недели	Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в

заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много подскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача

набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики - комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений; упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча, броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги проводятся 1 раз в месяц. Продолжительность досуга – 20-25 минут. Физкультурные досуги проводятся во второй половине дня. Основное содержание составляют знакомые упражнения с элементом новизны, забавы, развлечения, доставляющие радость и удовольствие.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Специфической особенностью физкультурного праздника является то, что это – форма демонстрации достижений детей за определённый период времени, динамики их физической подготовленности.

Проводятся физкультурные праздники два раза в год зимой и летом. Продолжительность праздника – не более 30-40 минут.

2. 4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, при-чинно-следственные и родовидовые отношения.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально -педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование. Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности - ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности - учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации - преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, проекты, игры.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

2. 6. Взаимодействия со специалистами МБДОУ

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп.

- подготовка, организация и проведение спортивных праздников, развлечений и досугов.
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение утренней гимнастики, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна, спортивных мероприятий.
- совместное составление сценариев музыкально-спортивных мероприятий

Взаимодействие с медицинскими работниками:

- определение физкультурной группы, группы здоровья
- пропаганда здорового образа жизни.
- профилактика травматизма.
- соблюдение санитарного состояния помещений (уборка, проветривание).

3. Организационный раздел Программы:

3.1. Перечень средств обучения в физкультурном зале.

Физкультурный зал расположен в здании учреждения на втором этаже.

Паспорт физкультурного зала.

I. Технические характеристики

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	99,5 кв. м.
Освещение естественное	имеется
Освещение искусственное	имеется
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Перечень средств обучения

Оснащение физкультурного зала.

Оборудование физкультурного зала	Гимнастическая стена - 10 пролетов Щит навесной с баскетбольной корзиной - 2 шт. Гантели пластмассовые - 30 пар Батут - 3 шт. Корзина для мячей - 2 шт. Кубы разного размера - 4 шт. Скамейки гимнастические - 4 шт. «Домашний стадион» спортивный комплекс Маты гимнастические: большие - 4 шт, маленькие - 5 шт. Мячи массажные - 30 шт. Скакалки - 30 шт. Мяч со шнуром - 4 шт. Разметочная фишка - 15 шт. Ходунки на веревке - 3 пары Мешочки с грузом - 27 шт. Обручи гимнастические: диам.65 – 24 шт., диам.54 – 14 шт., диам.89 – 10 шт., плоские диам. 54 - 2 шт. Тоннель для подлезания крестообразный - 1 шт.
---	---

	<p>Тоннель для подлезания - 4 шт. Мостик лесенка - 1 шт. Мячи «улитки» - 8 шт. Ворота для хоккея - 4 шт. Нагрудники для командной игры - 12 шт. Клюшки хоккейные - 30 шт. Наклонная доска - 4 шт. Палки гимнастические - 30 шт. Волейбольная сетка - 2 шт. Ворота для подлезания - 3 набора Дуги для подлезания - 4 шт. Набор для бадминтона - 15 шт. Длинные шесты для ОРУ - 11 шт. Канат - 5 шт. Индивидуальные коврики - 30 шт. Доска с ребристой поверхностью - 2 шт. Дорожка массажная - 3 шт. Набор островки - 2 набора (30 островков) Набор «Мы играем» - 1 шт. Стойки для прыжков в высоту - 4 шт. Мячи разного размера: большие -31шт. , средние -30 шт., маленькие -30 шт. Мишени разные - 3 шт. Лыжи - 30 пар Султанчики – 30 пар Мяч набивной (1 кг.) - 30 шт., мяч набивной (0,5 кг.)- 1 шт. Флажки - 60 шт. Кегли разных видов - 4 набора Стойка для обручей - 2 шт. Колечки и кубики для ОРУ Балансиры – 10 шт.</p>
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	<p>маски; хвостики</p>
Методическое обеспечение	<p>Паспорт кабинета; Методическая литература; Перспективные планы по возрастным группам. Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; Материал для взаимодействия с родителями;</p>

	Материал для консультативной работы с воспитателями; Картотеки: подвижных игр, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений.
Документация	Списки детей с подготовительной и специальной физкультурной группой, часто болеющих детей; Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребенка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физкультурных занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений
4.	Мониторинг	- проведение индивидуального учета результатов освоения обучающимися Программы

5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе.
7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - родительские собрания - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
8.	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

3.3. Методическое обеспечение.

1. «Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017. – 352 с.
2. Физическое развитие. Планирование по освоению образовательной области. Программа «Детство» Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000
4. Юрко Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011

