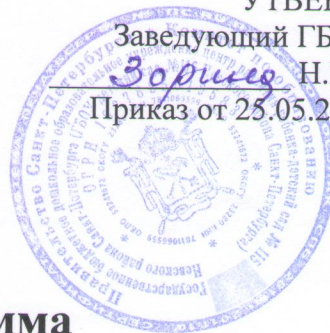


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребёнка - детский сад № 115 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического Совета
от 25.05.2018 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ 115
Н.И.Зорина
Приказ от 25.05.2018 № 90



Рабочая программа
по направлению « Физическое развитие »
для детей средней группы
к Основной общеобразовательной программе
на 2018-2019 годы

Инструктор по физической культуре:
Яковлева Анна Львовна

Санкт-Петербург

2018

Содержание

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
- 1.1 Пояснительная записка
2. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
- 2.1 Содержание образовательной работы с детьми средней группы
- 2.1.1 Формы работы с детьми
- 2.1.2 Формы работы с педагогами
- 2.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
- 2.3 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
3. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
- 3.1 Структура реализации образовательной программы
- 3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка
- 3.3 Регламентированная двигательная деятельность
- 3.4 Способы проведения физкультурных занятий
- 3.5 Создание развивающей предметно- пространственной среды группы
- 3.4 Методическое обеспечение образовательной деятельности
- ПРИЛОЖЕНИЕ**
1. Планирование непосредственной образовательной деятельности
2. Методики обследования и карты фиксации результатов
3. Перспективное планирование досуговой деятельности
4. Расписание НОД по Физическому развитию
5. Карточка общеразвивающих упражнений
6. Карточка утренней гимнастики
7. Карточка подвижных игр
8. Карточка физминуток

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическое развитие» для детей средней группы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребёнка - детского сада № 115 Невского района Санкт-Петербурга, реализующая образовательную программу дошкольного образования (далее Рабочая программа), разработана в соответствии:

- * С Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- * Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Мин РФ от 17.10.2013 №1155);
- * 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).
- * образовательной программой дошкольного образования разработанной и утвержденной 20.05. 2015 году.

Рабочая программа является обязательным педагогическим документом, обеспечивающим систему образовательной работы с детьми по реализации образовательной программы дошкольного образования в группе общеразвивающей направленности на русском языке в очной форме.

Рабочая программа предусматривает реализацию образовательной программы дошкольного образования в группе с 12-часовым пребыванием воспитанников при пятидневной рабочей неделе.

Сроки реализации рабочей программы: учебный год (01 сентября – 31 мая)

В рабочую программу могут быть внесены изменения и дополнения по объективным причинам:

- * мониторинг здоровья в начале учебного года;
- * углубленной педагогической диагностики;
- * заниженного или завышенного уровня предлагаемого для усвоения материала для детей данной возрастной группы;
- * карантины и др.

Цель	Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей; обеспечения их возможностью стать физически развитыми, жизнерадостными, энергичными, деятельными.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Охранять жизнь и здоровье детей, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным условиям, проводить профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия, вялой осанки, совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; • формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; • развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации); • накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями); • формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; • воспитывать культурно - гигиенические навыки; • формировать начальные представлений о здоровом образе жизни, здоровьесберегающем поведении; • приобщать детей к традициям большого спорта.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> • Полноценное проживание ребёнком данного возрастного этапа детства, обогащение детского развития; • обеспечение охраны жизни, физического и псих.здоровья детей; • организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития каждого ребёнка; • содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательного процесса; • сотрудничество образовательного учреждения с семьёй; • приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства; • формирование познавательных интересов и познавательных действий.

<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>.Средняя группа (4-5 лет).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. • Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. • У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. • Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. • Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. • Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. • Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. • Расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. • Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их..
---	--

<p>Целевые ориентиры освоения воспитанникам и групп программы по физическому развитию воспитанников</p>	<p style="text-align: center;">Средняя группа (4-5 лет)</p> <p>К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения. Бегать на расстояние 20 метров не менее, чем за 5,5 сек. • Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой. • Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками. • Принимать исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см. • Метать в даль правой и левой рукой не менее, чем на 3,5 м. • Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м., принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд. • Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Строится в колонну по 1, парами, в круг, шеренгу. • Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения. • Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны. • Выполнять имитационные упражнения, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений. • Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
---	--

2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

В процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками групп планируются и реализуются задачи по всем направлениям развития в соответствии с ФГОС ДО. Используются доступные методы, приёмы, технологии, образовательные материалы, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей детей.

Средняя группа (4-5 лет)

Физическое развитие.

- Продолжать формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную и выполнять двигательные задания из указанных построений, при этом соблюдать элементарные правила, действовать согласованно.
- Способствовать формированию правильной ходьбы с прямым ненапряженным положением туловища и головы, свободными движениями рук от плеча, ритмичным шагом, соблюдением направления. Содействовать формированию правильному выполнению бега в медленном темпе: туловище почти вертикально, шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой, руки полусогнуты, движения не напряженные; в быстром темпе: небольшой наклон туловища, руки полусогнуты в локтях, выраженный вынос бедра маховой ноги; ритмичность движения.
- Развивать: **быстроту** посредством использования **ходьбы и бега** в разном темпе, игр с ловлей и увертыванием; **выносливость**, выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; **координационные способности** (ловкость), используя бег в прямом и обратном направлении, в рассыпную, змейкой; *силу* мышц ног, выполняя разные виды ходьбы и бега.
- Знакомить с разными видами **прыжков**. Формировать умение принимать правильное исходное положение, выполнять толчок обеими ногами одновременно, мах руками, мягко приземляться при выполнении прыжков с высоты, в длину и в высоту с места (перепрыгивание через предметы). Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, формируя навык энергично отталкиваться двумя ногами при вышеперечисленных прыжках, выполняя подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, развивать **выносливость и координационные способности** (чувство ритма).

- Знакомить с разными видами **действий с мячами** (прокатывания, броски, ловля, метание). Продолжать формировать умение принимать правильное исходное положение в зависимости от необходимых действий, ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, используя мячи разного диаметра и веса, **координационных способностей** (глазомер, чувство ритма).
- Развивать **координационные способности** (динамическое и статическое равновесие), при выполнении упражнений на уменьшенное и повышенной опоре. Формировать умение сохранять правильное положение тела (осанка) при выполнении упражнений в равновесии.
- Закреплять умение ползать по прямой с опорой на ладони и голени, знакомить с другими видами **ползания**, разновидностями **пролезания, подлезания, перелезания**. Продолжать формировать навык лазания по вертикальной и наклонной лестнице приставным шагом, не пропуская реек, выполнения правильного хвата и постановки стопы.
- Способствовать развитию **гибкости и координационных способностей** (ловкости) посредством указанных упражнений.
- Для гармоничного развития всех мышц использовать комплексы общеразвивающих упражнений, способствовать развитию **координационных способностей** (пространственная ориентировка; чувство ритма - подсчет, музыка; ручная умелость, применяя физкультурный инвентарь); **силы** (инвентарь разного веса), **гибкости**, варьируя амплитуду движений). Включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия), развитие мелких кисти рук.
- Развивать быстроту, координационные и скоростно-силовые способности в **подвижных играх** разного содержания.
- Способствовать развитию **дыхательной системы** при выполнении специальных дыхательных игровых упражнений, включать их в комплексы общеразвивающих упражнений.
- Для реализации задач формирования основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, а также начального ознакомления детей с некоторыми видами спорта использовать разные формы взаимодействия с родителями воспитанников, а также создание предметно-пространственной среды в местах проведения занятий физическими упражнениями

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения.Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

- Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.
- Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.
- Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

<p>Иквартал Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дорожная безопасность. • ЗОЖ • Моя Родина 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать: <ul style="list-style-type: none"> – представления о взаимоотношениях водителей и пешеходов; – этические нормы поведения: доброжелательное отношение друг к другу во время игры. • Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. • Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. • Воспитывать потребности быть здоровым. <p>Формировать доброжелательные отношения с детьми с помощью игр и общения.</p>
---	---	---	---

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с правилами дорожного движения. • Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. • Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. • Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. • Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). • Знакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». • Знакомить с национальными традициями и обычаями русского народа. • Уточнять представление детей о Санкт-Петербурге. • Закреплять представления детей о столице России.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащать словарный запас по лексическим темам: транспорт, дорожные знаки, участники дорожного движения. • Работать над накоплением пассивного словаря по теме «Правила дорожного движения». • Развивать общую и мелкую моторику. • Воспитывать правильный темп речи, модуляции голоса, посредством логоритмических упражнений, речевых упражнений. • Развивать слуховое внимание и фонематическую систему речи.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения детей: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять движения под музыку; – танцевальные движения. • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> выразительно передавать образы «летающих птичек»; музыкальные образы «воробушка», «зайки», «кошки» и т.д.;
<p>II квартал</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ОБЖ. • Зимушка-Зима. • Защитники родины. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать у детей знания: <ul style="list-style-type: none"> – основ безопасного поведения в домашней обстановке и на улице; – об источниках опасности. • Учить детей предвидеть опасность, избегать её. • Закреплять знания об основных требованиях пожарной безопасности, формировать дисциплинированность, чувство ответственности за свои поступки. • Воспитывать послушание. • Развивать дружеские взаимоотношения в группе. • Вызвать чувство сострадания и желание помочь тем, кто в беде. • Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом. • Развивать игровую деятельность детей. • Воспитывать патриотизм. • Формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины.

			Воспитывать в девочках уважение к мальчикам, как к будущим защитникам Родины.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять знания о правилах безопасности. • Формировать понятие «электроприборы», знать их назначение. • Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. • Закреплять представления об изменениях в природе, происходящие зимой. • Конкретизировать знания о Российской армии, о родах войск, об особенностях военной службы. • Знакомить детей с новыми понятиями: шлем танкиста, бескозырка моряка, пилотка солдата, фуражка летчика, пограничника. • Учить узнавать солдат Российской армии по форме.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей самостоятельно рассказывать «о правилах безопасности», отвечать на вопросы инструктора ФК. • Пополнять словарь детей названиями электроприборов. • Обогащать словарный запас по теме «Зима». • Активизировать словарь по теме «Российская армия». • Использовать дыхательную и пальчиковые гимнастики. • Заучивать стихи из подвижных игр со словесным сопровождением.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения под музыку; – танцевальные движения; – движения, передающие образы и настроение.
<p>Шквартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Я живу в России. • Весна -Красна. • Профессии. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщать детей: <ul style="list-style-type: none"> – к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми; – к традициям семьи, общества и государства. • Формировать уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей. • Воспитывать любовь и уважение к своему народу, его обычаям, традициям. Воспитывать уважительное отношение к ответам сверстников. • Способствовать формированию интереса детей к природе. • Воспитывать любовь и бережное отношение к природе. • Развивать социальный и эмоциональный интеллект детей, их эмоциональную отзывчивость, сопереживание, навыки доброжелательного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками. <p>Воспитывать интерес и уважение к людям разных профессий</p>

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей называть столицу нашей Родины, город, в котором мы живём, улицу, домашний адрес. • Обобщать представления детей о характерных признаках весны • Расширять представления о перелётных птицах. • Дать представление о гендерном различии, о «мужских» и «женских» профессиях. • Закреплять знания детей о профессиях.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в словообразовании, поощрять речевую активность детей. • Продолжать знакомить с устным народным творчеством – пословицами, поговорками. • Обогащать речь детей образными выражениями малых форм русского фольклора. • Разучивать русские народные игры со словесным сопровождением. • Активизировать и обогащать словарь детей понятиями, обозначающими весенние явления и поведение животных весной. • Развивать связную речь: умение понятно для окружающих выражать свои мысли.
		<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей ходить под музыку бодро, энергично, следя за осанкой. • Формировать умение двигаться лёгким бегом с предметами в руках (платочки, ленточки, шарики). • Развивать умения: <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать интервал во время выполнения упражнений;

			<p>– двигаться соответственно характеру музыки; выполнять движения с предметами (лента) по показу педагога.</p>
--	--	--	---

Планирование непрерывной образовательной деятельности инструктора ФК с детьми – Приложение 1

2.1.1 Формы работы с детьми:

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В процессе непрерывной образовательной деятельности используются элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъёма, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется стихотворный материал, музыкальное сопровождение (фонограммы), вводная часть занятия может формироваться как комплекс ритмической гимнастики.

Организованная образовательная деятельность:

- Игры дидактические с элементами движения, подвижные, психологические, хороводные.
- Игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера.
- Физкультурные занятия:
 - игровые,
 - сюжетные (на темы, прочитанных сказок, потешек),
 - тематические (с одним видом физических упражнений),
 - комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования),
 - контрольно-диагностические,
 - учебно-тренирующие.
- Физкультминутки.
- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика.
- Игры и упражнения под музыку.
- Игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

- Утренняя гимнастика.
- Индивидуальная работа
- Упражнения и подвижные игры на утренней прогулке во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей:

- Самостоятельные подвижные игры.
- Игры на свежем воздухе.
- Спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

2.2.2 Формы работы с педагогами:

- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) по формированию двигательных навыков (умений), развитию физических качеств (во всех группах)

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой основной общеобразовательной программой дошкольного образования.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области «Физическое развитие».	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение в процессе: <ul style="list-style-type: none"> – НОД, – совместной деятельности • Тестирование (старший д/в) 	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Методики обследования и карты фиксации результатов Приложение №2

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

Работа с родителями (законными представителями) детей ведется по следующим направлениям:

- * педагогический мониторинг (анкетирование, опросы и пр.);
- * педагогическая поддержка (беседы с родителями, открытые мероприятия);
- * педагогическое образование родителей (родительские собрания, консультации, тренинги, круглые столы, дискуссии, семинары-практикумы, информационные стенды и пр.).

Все мероприятия проводятся согласно разработанному плану взаимодействия ДО и родителей (законных представителей) и утвержденному графику.

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Задачи
Сентябрь	«Мониторинг»	<ul style="list-style-type: none"> – Средние – Старшие – подготовительные 	Индивидуальные беседы	<ul style="list-style-type: none"> – Ознакомить родителей с результатами мониторинга. – Дать рекомендации и советы, исходя из результатов, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.
	«Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.	Все группы детского сада	Родительское собрание Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> – Дать представление родителям о формах и содержании работы по физическому развитию детей. – Познакомить с формами взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников. – Выявить интересы и запросы по сотрудничеству
	«Праздник шаров»	Все группы детского сада	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> – Создать радостное настроение от совместной двигательной деятельности детей и взрослых; – продемонстрировать родителям двигательные умения и физические качества детей.

Октябрь	«Вялая осанка – проблема современных детей»	Все группы детского сада	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить родителей с рекомендациями по формированию правильной осанки у дошкольников. – Показать комплекс упражнений для формирования и поддержания нормальной осанки.
Ноябрь	«Выбор спорта для ребенка»	Старшая, подготовительная	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> – Поддерживать интерес родителей к развитию ребёнка. – Помочь родителям оценить особенности физического, социального, познавательного развития их ребёнка, увидеть его индивидуальность и выбрать вид спорта. – Рассказать о кружках, находящихся в шаговой доступности.
Декабрь	«Мишка косолапый по садику идет»	Все группы детского сада	Семинар-практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Напомнить о причинах плоскостопия и о важности профилактики у детей д/в. – Продемонстрировать игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. – Показать мастер – класс по изготовлению нетрадиционного оборудования из бросового материала для профилактики плоскостопия.
	«Герои нашего отечества»	Старшая, подготовительная	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> – Доставить радость детям и взрослым от совместного взаимодействия. – Продемонстрировать возможности развития разных сторон личности ребёнка в процессе двигательной и

				познавательной деятельностью.
Январь	«Дыши, играй и будь здоров»	Все группы детского сада	Тренинги	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить с видами оздоровительных гимнастик (утренняя, дыхательная, бодрящая, пальчиковая). – Тренинги оздоровительных гимнастик с родителями.
Февраль	«Здоровые глаза – окно в мир»	Все группы детского сада	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> – Обозначить условия, благоприятные для сохранения хорошего зрения дома и в группе. – Рассказать и показать комплекс профилактических мер для сохранения зрения.
	«Наша армия-сильна!»	Все группы детского сада	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> – Доставить радость детям и взрослым от совместного взаимодействия. – Активизировать работу по пропаганде патриотического (гражданского) воспитания через все доступные формы.
Март	«Здоровье всему голова»	Все группы детского сада	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить родителей с приёмами закаливания и методиками их проведения.
Апрель	«Нетрадиционное физкультурное занятие»	Все группы детского сада	Открытое занятие	<ul style="list-style-type: none"> – Показать родителям нетрадиционные физкультурные занятия на спортивных комплексах и тренажерах. – Предоставить возможность родителям увидеть индивидуальные темпы развития своего ребёнка, умения их действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.

Май	«Результаты, которых мы достигли»	Все группы детского сада	Индивидуальные беседы	<ul style="list-style-type: none"> – Обсудить результаты развития физических качеств, двигательных навыков (умений), полученных на конец учебного года. – Дать рекомендации и советы, исходя из результатов, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.
В течение учебного года	Наглядно-информационные материалы по темам, индивидуальные памятки с полезной информацией, советы специалиста, рекомендации	Все группы детского сада	Информационные стенды, папки-передвижки в группах и физкультурном зале	<ul style="list-style-type: none"> – Предоставить информационный материал о разных аспектах физического и психического развития дошкольников. – Дать возможность родителям познакомиться и изучить различные картотеки игр, гимнастик, ОРУ.
В течение учебного года	Тематические досуги с участием детей и членов их семей (совместно с воспитателями групп) на спортивной площадке и в физкультурном зале	Все группы детского сада	Досуги Развлечения**	<ul style="list-style-type: none"> – Создать позитивное настроение. – Вовлекать родителей в совместные мероприятия. – Укреплять связь «детский сад – семья»

* индивидуальные консультации проводятся в физкультурном зале и на странице ГБДОУ №115 в сети Интернет

** График проведения тематических досугов и физкультурных развлечений **Приложение №3**

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
<ul style="list-style-type: none"> • Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков). • Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия). • Игровые обучающие ситуации. • Индивидуальная, подгрупповая деятельность. • Участие в проведении утренней гимнастики. • Физкультурные досуги, развлечения, праздники. 	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей в режимных моментах, на прогулке. Оказание не директивной помощи воспитанникам.</p>	<p>Виды деятельности: игровая; двигательная; коммуникативная; музыкальная.</p> <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здоровьесберегающие (пальчиковая и дыхательные гимнастики, подвижные, хороводные и спортивные игры, релаксация, создание доброжелательной атмосферы); • игровые; • интеграции образовательных областей (включение загадок, стихов; музыкальных произведений; тематических картинок; карточек с цветом, буквами, цифрами, временами года); • информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) (используются в процессе педагогических наблюдений, в целях рекомендаций родителям для просмотра мультфильмов, содержащих информацию о видах спорта); • личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми. 	<p>Личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников, формирование у них чувства собственного достоинства, включение каждого воспитанника в посильную и все усложняющуюся для него деятельность осуществляется с учётом индивидуальных особенностей и их физического развития.</p>

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Возрастная группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю
Вторая младшая (3-4 лет)	15 минут	3 (1- подвижные игры на прогулке)
Средняя (4-5 лет)	20 минут	3 (1 – физкультурное занятие на улице)
Старшая (5-6 лет)	25 минут	3 (1 – физкультурное занятие на улице)
Подготовительная к школе (6-7 лет)	30 минут	3 (1 – физкультурное занятие на улице)

Расписание непрерывной образовательной деятельности в ГБДОУ – Приложение 4

3.3 Регламентированная двигательная деятельность

Возрастная группа	НОД* по физической культуре	Утренняя гимнастика**	Подвижные Игры***	Бодрящая гимнастика	Физминутки (во время НОД)****	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная деятельность
Младшая группа (3-4)	15 мин* 3	5/6мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин*5	25 мин*5	20 мин*5
Средняя группа (4-5)	20 мин* 3	6/8мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин*5	30мин*5	25мин*5
Старшая группа (5-6)	25 мин* 3	8/10мин*5	10мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5	35мин*5	30мин*5
Предшкола (5-7)	25/30 мин* 3	10мин*5	10мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5	35/40мин*5	30/40мин*5
Подготовительная (6-7)	30 мин* 3	10/12мин*5	10мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5 (2 раза в день)	40мин*5	40мин*5

*Картотекаобщеразвивающих упражнений - Приложение 5

**Картотека утренней гимнастики- Приложение 6

*** Картотека подвижных игр-Приложение 7

**** Картотекафизминуток – Приложение 8

3.4 Способы проведения физкультурных занятий

Фронтальный способ.	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный способ.	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой способ.	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный способ.	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.5. Создание развивающей предметно- пространственной среды

В спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно-пространственная среда.

В нашем ГБДОУ среда оформлена с учетом физических, эстетических и гигиенических требований, что вызывает комфортное пребывание детей.

Образовательная область	Содержание
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием• Для безопасного передвижения детей в физкультурном зале организуется максимально свободное пространство.• Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности.• Оборудование и инвентарь располагаются по периметру зала.• По полу (ковровому покрытию) создана разметка - мобильная, липучка 4х цветов, позволяющая формировать у детей навыки в построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать познавательные способности, осуществлять упражнения в основных движениях.• На одной стене физкультурного зала закреплён ковролин, на который крепится съёмный обучающий (демонстрационный) материал (схемы, отражающие технику выполнения упражнений, элементов; плоскостные фигуры (картинки) с изображениями в соответствии с тематикой занятия; фото с изображением спортсменов и видов спорта и т.д.).• 4 шт.- шведских стенки расположены вдоль окон, для экономии места, для защиты окон, для удобства при проведении командных эстафет.• На второй стене размещены обручи в виде олимпийских колец, которые так- же используются в качестве цели для метания.• На третьей стене имеются крепления для размещения

	<p>обручей разной величины, ленточек, флажков, гимнастических палок, скакалок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • На полу размещены корзины для мячей (больших, маленьких, баскетбольных, волейбольных, футбольных). • Имеются модули для хранения предметов (кубиков, кеглей, шишек, мешочков с песком), используемых для выполнения ОРУ. • Мяч – фитбол «Прыгун» с ручками, диаметр 50 см – 6 шт. • Набор мягких модулей разной конфигурации. • Гимнастические скамейки. • Дорожка-мат (складной). • Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку. • Щит для метания в цель. • Тоннель -2 шт. • Доски - ребристая массажная, гладкая приставная. • Вдоль стен компактно располагается, и при необходимости расставляется тренажерная система ТИСа. • Для проведения подвижных игр и игровых упражнений имеются маски, шапочки персонажей и различные атрибуты. • Карточки подвижных, хороводных, народных игр разной подвижности. • Подвесная среда для релаксации. Для расслабления и позитивного окончания физкультурного занятия, на выходе, ребята проходят через «Волшебную радугу» - сухой дождь. • Нестандартное оборудование: <ul style="list-style-type: none"> -туба для прокатывания мячей; -дуги для прокатывания, проползания и перепрыгивания; -полусферы для перешагивания и перепрыгивания; -низкие бумы для развития равновесия.
<p>Речевое и познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Для решения задач познавательного и речевого развития в процессе двигательной деятельности созданы карточки: загадок, считалок, стихов, пальчиковой и дыхательной гимнастик, логоритмики.

	<ul style="list-style-type: none"> • Подборка демонстрационного материала (виды спорта; сезоны; схемы, изображающие технику выполнения упражнений). • Подборка картинок для составления рассказов о ЗОЖ. • Дидактические игры для детей, находящихся на щадящем режиме. • Звуковые предметы (бубен, свисток, колокольчик). • Измерительные предметы (секундомер, измерительная рулетка). • Мягкие игрушки, мелкие игровые атрибуты (грибочки, жолуди, осенние листочки, снежинки и др. для проведения подвижных игр).
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдены эстетические и гигиенические требования оформления физкультурного зала. • Музыкальный центр. • Фонотека • Раскраски с зимними и летними видами спорта (для детей, находящихся на щадящем режиме).
Социально – коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Выставки совместных работ детей и их родителей на спортивную тематику. • Оборудование и инвентарь для спортивных игр - Серсо, футбол.

3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР)

1. Балдурчиди П.П.. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье». Ставрополь, 1990.
 2. Картушина М.Ю.. «Быть здоровыми хотим», 2007
 3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
 4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
 5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
 6. Степаненкова Э.Я.. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет–М.: Мозайка-синтез, 2012.
 7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.
 8. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов/ Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, М.ТЦ СФЕРА, 2008.
 9. Фролов В.Г., Юрко Г.П.. «Физкультурные занятия на воздухе», 2010
 10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.. «Физкультурные праздники в детском саду», 2009
- Интернет-источники:
- <http://www.kinderok.ru>
- <http://logoportal.ru/11266/html>