

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
Зорина Н.И. Зорина
от 25.05.2018 Приказ № 90



С учётом мнения совета родителей

Рабочая программа
по направлению «Физическое развитие»
Группы детского сада
(среднего дошкольного возраста)
К Основной общеобразовательной программе
на 2018-2019 годы

Инструктор по физической культуре:
Никифорова Вита Альфредовна

Санкт-Петербург
2018 г

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1	Содержание образовательной работы с детьми средней группы	7
2.1.1.	Формы работы с детьми	20
2.1.2.	Формы работы с педагогами	21
2.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения основной программы	22
2.3	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	23
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	27
3.1	Структура реализации образовательной программы	27
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка	29
3.3	Регламентированная двигательная деятельность	30
3.4	Способы проведения физкультурных занятий	31
3.5	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	32
3.6	Методическое обеспечение образовательной деятельности	36
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1	Планирование непрерывной образовательной деятельности.	37
2	Методика обследования и карты фиксации результатов.	
3	Расписание НОД по Физическому развитию.	
4	Картотека общеразвивающих упражнений.	
5	Картотека утренней гимнастики.	
6	Картотека физминуток.	

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению « Физическое развитие» для групп детского сада (среднего дошкольного возраста) 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	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 психического 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</p>	<p style="text-align: center;">Средняя группа (4-5 лет).</p> <p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений.</p> <p>Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений.</p> <p>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.</p> <p>Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью.</p> <p>Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.</p>
--	---

<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, врассыпную и выполнять двигательные задания из указанных построений, при этом соблюдать элементарные правила, действовать согласованно.
- Способствовать формированию правильной ходьбе с прямым ненапряженным положением туловища и головы, свободными движениями рук от плеча, ритмичным шагом, соблюдением направления. Содействовать формированию правильному выполнению бега в медленном темпе: туловище почти вертикально, шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой, руки полусогнуты, движения не напряженные; в быстром темпе: небольшой наклон туловища, руки полусогнуты в локтях, выраженный вынос бедра маховой ноги; ритмичность движения.
- Развивать: **быстроту** посредством использования **ходьбы и бега** в разном темпе, игр с ловлей и увертыванием; **выносливость** выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; **координационные способности** (ловкость), используя

бег в прямом и обратном направлении, враспынную, 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), враспынную. 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), враспынную. 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

головой и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расст. 2м).

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).

Квартал	Темы	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми
<p>Иквартал</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с детским садом • Части тела <p>Осень</p>	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с физкультурным залом. • Рассматривать спортивное оборудование. • Развивать игровую деятельность детей. • Обучать правилам поведения на занятиях физкультурой. • Приучать к опрятности, учить следить за своим внешним видом. • Учить замечать и устранять беспорядок в одежде. • Учить детей не наталкиваться друг на друга во время бега враспыну • Учить подражать движениям живой и неживой природы. • Учить соблюдать правила элементарной вежливости, здороваться и прощаться

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в жизни человека, и о том, как их беречь и ухаживать за ними. • Формировать элементарные представления о природных явлениях (листопад). • Развивать и закреплять знания об осенних явлениях. • Расширять представление детей о видах ходьбы, бега. • Познакомить детей с частями тела. Учить называть их . • Дать представление детям о элементарном гендерном различии.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей узнавать и называть спортивное оборудование. • Обогащать словарь детей словами, обозначающими названия спортивного инвентаря. • Упражнять детей в назывании осенних признаков. • Обогащать активный словарь по лексическим темам. • Добиваться связной речи. • Использовать дыхательную и пальчиковую гимнастики. • Закчивать стихи из подвижных игр со словесным сопровождением.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения под музыку; - танцевальные движения; - разные этюды (перевоплощения) - изображать ветер, дождь и т.д. • Развивать эстетическое восприятие, чувство вкуса.
<p>II квартал</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зимушка-Зима • ОБЖ • Транспорт 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять ОРУ рядом со сверстниками, не мешая друг другу; - самостоятельно выполнять игровые действия с предметами; - поочередно брать и убирать мелкое физкультурное оборудование; - согласовывать свои действия с действиями сверстников; - выполнять элементарные правила поведения в физкультурном зале (не бегать, не кричать) • Формировать потребность в соблюдении навыков

			<p>гигиены и опрятности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Показывать детям способы ролевого поведения, проводя подвижные игры.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с изменениями в природе зимой; • Дать детям элементарные знания о транспорте; • Учить детей называть вид транспорта; • Формировать представления о правилах дорожного движения.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания. • Обучать сопровождать речь свои действия во время подвижных игр. • Развивать связную речь, фантазию, воображение. • Учить выполнять практические действия с предметами во время ОРУ, фиксируя их в речи. • Развивать у детей: слуховое внимание, фонематический слух; правильное дыхание и звукопроизношения с помощью логоритмических упражнений. •

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения под музыку; - танцевальные движения; - разные этюды (перевоплощения) - природные явления и т. д. • Развивать эстетическое восприятие, чувство вкуса. • Учить выполнять образные движения.
<p>Шквартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровый образ жизни. • Народная культура и творчество. • Что весна нам принесла. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. • Обучать правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. • Развивать: <ul style="list-style-type: none"> - умения взаимодействовать со сверстниками в совместных играх, в народных играх со словестным сопровождением; - желание детей эмоционально откликаться на игру, предложенную педагогом, подражать действиям взрослого. • Учить принимать игровую задачу.

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение ориентироваться в физкультурном зале. • Учить по словесному указанию взрослого брать физкультурный инвентарь по названию, цвету, размеру. • Давать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. • Дать представление о необходимости закаливания. • Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. • Формировать представление о полезной и вредной пище
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение общаться в диалоге с педагогом, детьми. • Разучивать с детьми: потешки о теле человека и системы организма; русские народные игры со словесным сопровождением. • Обогащать словарный запас детей. • Развивать речевое дыхание, через артикуляционную гимнастику.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения детей: - выполнять движения под музыку; - танцевальные движения; - образные движения(перевоплощения, подражания)
--	--	-------------------------------------	---

Планирование непрерывной образовательной деятельности инструктора ФК с детьми - **Приложение №1.**

2.1.1 Формы работы с детьми:

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

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,
- 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 образовательной 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. 	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, по утвержденному графику.

Месяц	Темы	Формы работ	Задачи
Сентябрь	«Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи»	Родительское собрание. Анкетирование.	- 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»	Праздник	Создать радостное настроение от совместной двигательной деятельности детей и взрослых; - продемонстрировать родителям двигательные умения и физические качества детей.

Октябрь	«Вялая осанка - проблема современных детей»	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	«Необходимость спорта для ребенка»	Индивидуальные консультации*	Рассказать о кружках, находящихся в шаговой доступности.
Декабрь	«Мишка косолапый по садику идет»	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.
Январь	«Дыши, играй и будь здоров»	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»	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!»	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»	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить родителей с приёмами закаливания и методиками их проведения.
Апрель	«Нетрадиционное физкультурное занятие»	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»	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	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	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, 	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей в Режимных моментах, на прогулке.</p> <p>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 	<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>

развлечения, праздники.		технологии (ИКТ) (используются в процессе педагогических наблюдений, в целях рекомендаций родителям для просмотра мультфильмов, содержащих информацию о видах спорта); <ul style="list-style-type: none">• лично-ориентированного взаимодействия педагога с детьми.	
-------------------------	--	--	--

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26)

Возрастная группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю
Средняя (4-5 лет)	20 минут	3 (1-физкультурное занятие на прогулке)

Расписание непрерывной образовательной деятельности в ГБДОУ 115 ул. Коллонтай 33/2-

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
Средняя (4-5)	20 мин* 3	6/8 мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин *5	30 мин*5	25 мин*5

*Картотека общеразвивающих упражнений - Приложение № 5

** Картотека утренней гимнастики – Приложение № 6

*** Картотека подвижных игр – Приложение № 7

****Картотека физминуток – 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 спортивным игровым и музыкальным оборудованием• Для безопасного передвижения детей в физкультурном зале организуется максимально свободное пространство. <p>Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности.</p> <p>Оборудование и инвентарь располагаются по периметру зала.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.).• Шведские стенки в количестве 4 шт.- 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 обручей разной величины, ленточек, флажков, гимнастических палок, скакалок.

- 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.

	<p>Для расслабления и позитивного окончания физкультурного занятия, на выходе, ребята проходят через «Волшебную радугу» - сухой дождь.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нестандартное оборудование: -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 картотеки: загадок, считалок, стихов, пальчиковой и дыхательной гимнастик, логоритмики. • Подборка демонстрационного материала (виды спорта; сезоны; схемы, изображающие технику выполнения упражнений). • Подборка картинок для составления рассказов о ЗОЖ. • Дидактические игры для детей, находящиеся на шаблонном режиме. • Звуковые предметы (бубен, свисток, колокольчик). • Измерительные предметы (секундомер, измерительная рулетка). • Мягкие игрушки, мелкие игровые атрибуты (грибочки, желуди, осенние листочки, снежинки и др. для проведения подвижных игр.
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдены эстетические и гигиенические требования оформления физкультурного зала. • Музыкальный центр. • Фонотека • Раскраски с зимними и летними видами спорта, настольные

	игры (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>