

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
(старшего 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 старшей группы	7
2.1.1.	Формы работы с детьми	21
2.1.2.	Формы работы с педагогами	22
2.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования	23
2.3	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	24
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	28
3.1	Структура реализации образовательной программы	28
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка	30
3.3	Регламентированная двигательная деятельность	31
3.4	Способы проведения физкультурных занятий	32
3.5	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	33
3.6	Методическое обеспечение образовательной деятельности	36
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1	Планирование непрерывной образовательной деятельности.	
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 (старшего 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 представления 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;">Старшая группа (5-6 лет)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. • Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. • На 6м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. • развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. • Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. • Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. • Оценка ребенком движений, как своих так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает её большую объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движений и полученным результатом. • Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. • Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • В результате регулярных занятий физической культурой, самостоятельных и организованных педагогом, а так-же благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. • Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.
<p>Целевые ориентиры освоения воспитанникам и групп программы по физическому развитию воспитанников</p>	<p style="text-align: center;">К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп. • Бегать на дистанцию 30 м. не менее, чем за 8,5 сек. Бегать дистанцию 10х3 не менее, чем за 12.9 сек. • Лазать по гимнастической стенке (2,5 м. высотой) с изменением темпа. • Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места не менее 80 см., с разбега 40 см. • Метать предметы правой и левой рукой на 5-7 м. в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, при ходьбе на протяжении 6 метров. • Метать в даль правой и левой рукой не менее, чем на 5 м. • Выполнять упражнение на статическое (не менее 25 сек) и динамическое равновесие. • Перестраиваться в колонну по три, четыре. Равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом. • Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их общеразвивающее значение. • Скользить по ледяным дорожкам. • Ходить на лыжах скользящим шагом. • Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр. • Уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью педагога игры на заданные сюжеты. • Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности. • Формировать умение варьировать упражнения и игры. Придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя выразительность, красоту, пластичность движений.

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.

Старшая группа

• Физическое развитие

- Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.
- Продолжать совершенствовать технику основных движений ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.
- Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно-пространственных, звуковых) для развития: быстроты (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения - резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); общей выносливости, координационных способностей (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).
- Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.

- Закреплять умения детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, упражнять в новых движениях, способствуя развитию гибкости, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице одноименным чередующимся шагом, познакомить с лазанием с перекрестной координацией.
- Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски и ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию силы, координационных способностей. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра до 10 см (броски и ловля, прокатывания), формируя ручную умелость. Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.
 - Использовать различные виды прыжков для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их сочетания. Учить прыжкам через короткую скакалку; способствовать развитию чувства ритма, используя этот вид движения. С целью формирования интереса к занятиям физическими упражнениями познакомить с прыжками на батуте.
 - Развивать гибкость, быстроту (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), координационные способности (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению), *мышечную силу*, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.
 - Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учетом комплексно-тематического планирования.
 - Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).

- Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ.
- Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.
- Закреплять освоенные движения в подвижных играх, использовать игры для развития физических качеств.
- Познакомить с некоторыми видами спорта, использовать имитационные двигательные задания.
- В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неточного собственного выполнения упражнения и других детей. Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение. Формировать чувство коллективизма при проведении командных подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.
- В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.
- Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.
- Формировать знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально.
- Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на

мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом пере-ступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической

стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

		<p>развитие</p>	<p>части.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей чувство ответственности при соблюдении ПДД. • Развивать у детей азы дорожной грамоты. • Формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности. • Закреплять потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов и других полезных продуктов. • Формировать представление о малой Родине на основе ознакомления с ближайшим окружением (дом, двор, детский сад) и достопримечательностями Санкт-Петербурга (герб, флаг, гимн). • Знакомить детей с национальными героями в различных сферах - науки, медицине, технике и т. д. • Воспитывать чувство причастности к истории своего народа, гордости за достижения и культуру своего народа. • Знакомить детей с историей своей страны. • Знакомить с различными наградами. • Развивать познавательный интерес и активность детей.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять в речи детей слова, обозначающие участников дорожного движения, дорожные знаки, элементы дороги. • Совершенствовать диалогическую речь,

			<p>интонационную выразительность речи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширять словарный запас понятиями о здоровом образе жизни. • Учить детей отвечать на вопросы, развивать связную речь. • Упражнять детей в назывании государственных символов России. • Заучивать стихи и считалки.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение в ходе игры передавать характерные особенности игрового образа. • Побуждать детей сочинять танцы с любимыми игрушками, соответствующими характеру музыки. • Развивать чувство вкуса и эстетики.
<p>II квартал</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зимние виды спорта. • Зимушка-Зима. • Защитники Родины. 	Социально-коммуникативное развитие	<p>Учить детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. • Развивать игровую деятельность детей. • Развивать творческие способности детей в играх. • Воспитывать самостоятельность в организации игр с

			<p>небольшой группой сверстников.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать уважение к спортсменам и их достижениям. • Воспитывать бережное отношение к природе, желание заботиться о птицах и животных в зимний период времени. • Расширять гендерные представления: формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. • Воспитывать в детях дух патриотизма, любовь к Родине.
		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащать и систематизировать знания детей о зимних видах спорта. • Формировать у детей представление об олимпийском движении. • Учить детей различать виды спорта. • Обучать детей новым зимним играм и развлечениям, развивать умение их применять в самостоятельной игровой деятельности. • Формировать представления детей о сезонных изменениях в природе в зимний период. • Расширять представления детей об особенностях

			<p>деятельности людей зимой в городе и в деревне.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомить с безопасным поведением зимой. • Познакомить детей: <ul style="list-style-type: none"> - с зимними праздниками, особенностями их празднования. - с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой; - с военными профессиями (лётчик, танкист, пакетчик, пограничник, связист, моряк).
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать: <ul style="list-style-type: none"> - речь дошкольников через логоритмические упражнения; - монологическую, диалогическую, связную речь. • Пополнять словарный запас. • Формировать умение рассказывать о защитниках Родины. • Активизировать словарь
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение детей в ходе игры передавать характерные особенности игрового образа.

			<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей сочинять танцы с любимыми игрушками, соответствующими характеру музыки. • Развивать чувство ритма, пластики.
<p>Шквартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Безопасность. • Родной край. • Летние виды спорта. 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать интерес к сверстнику, как к самоценной личности, потребность в близком друге. • Содействовать нормализации отношений замкнутых и «непопулярных» детей со сверстниками, повышению их активности в общении и уверенности в себе. • Воспитывать у детей навыки безопасного поведения в окружающей его обстановке. • Воспитывать у ребенка любовь и привязанность к своей семье, родному дому, земле, где он родился. • Формировать у дошкольников нравственные качества личности через ознакомление с родным городом. • Формировать гражданскую позицию и патриотические чувства к прошлому, настоящему и будущему родного края. • Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях. • Выявить спортивные интересы, склонности и

			способности дошкольников. Воспитывать умение побеждать и проигрывать.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить знания детей о правилах дорожного движения, о безопасном поведении на дороге и транспорте. • Формировать представления об опасных для человека и окружающего мира, природы ситуациях и способах поведения в них. • Формировать знания детей о названии города, его истории. • Расширять представления детей о родном крае, его достопримечательностях. • Познакомить детей с летними видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, плавание, гандбол). • Расширять знания о народных обрядах, формировать уважительное отношение к ним через знакомство с традициями, подвижными и народными играми.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение и навык передавать эмоциональное состояние посредством мимики и речи. • Обогащать и активизировать словарь детей по лексическим темам.

			<ul style="list-style-type: none"> • Учить составлять простые предложения, рассказы о родном крае. • Упражнять детей: <ul style="list-style-type: none"> - в назывании спортивного инвентаря; - видов спорта; - спортсменов, относящихся к разным видам спорта. • Укреплять речевой и дыхательный аппараты посредством дыхательной и артикуляционной гимнастик. • Учить произносить слова понятно, ритмично, использовать речевые упражнения.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение выразительно передавать в движении характерные особенности образа. • Развивать умение двигаться соответственно характеру музыки; выполнять движения с предметами (лента) по показу педагога и без показа. • Развивать чувство ритма, пластики.

2.1.1. Формы работы с детьми:

В работе с детьми дошкольного возраста используются 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 подъема, 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 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: - 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	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> - Обозначить условия, благоприятные для сохранения

	мир»		хорошего зрения дома и в группе. - Рассказать и показать комплекс профилактических мер для сохранения зрения.
	«Наша армия-сильна!»	Праздник	- 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*	- Познакомить родителей с приёмами закаливания и методиками их проведения.
Апрель	«Нетрадиционное физкультурное занятие»	Открытое занятие	- 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	- 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	- 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**	- 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); 	<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>

<p>развлечения, праздники.</p>		<ul style="list-style-type: none">• информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) (используются в процессе педагогических наблюдений, в целях рекомендаций родителям для просмотра мультфильмов, содержащих информацию о видах спорта);• 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
Старшая (5-6 лет)	25 минут	3 (1-физкультурное занятие на улице)

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
Старшая группа (5-6)	25 мин* 3	8/10 мин*5	10 мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5	35 мин*5	30 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: <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 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, находящихся на щадящем 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).
<p>Социально - коммуникативное развитие</p>	<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://ogportal.ru/11266/>