

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №33  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая  
ГБДОУ детского сада №33  
Кировского района Санкт-Петербурга

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Соловьева С. А. \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. подпись

# Рабочая программа

---

по освоению детьми образовательной области  
«Физическое развитие»  
на 2014-2015 учебный год

---

Программа рассчитана на воспитанников  
в возрасте 3-7 лет

Составитель:

Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Граненкова Ирина Владимировна



Санкт-Петербург, 2014 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Целевой раздел</b> .....	3
Пояснительная записка.....	3
Возрастные психофизические особенности развития дошкольников.....	4
2-ая младшая группа (от трёх до четырёх лет).....	4
Средняя группа (от четырёх до пяти лет).....	5
Старшая группа (от пяти до шести лет).....	6
Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет).....	7
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы.....	7
Оценка индивидуального развития ребенка.....	10
<b>Содержательный раздел</b> .....	11
Образовательная деятельность.....	11
Основные цели и задачи.....	11
Формы работы.....	15
Принципы физического развития.....	16
Методы физического развития.....	16
Поддержка детской инициативы.....	17
Перспективное планирование образовательной деятельности.....	17
Распределение программного материала по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	17
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	18
Взаимодействие педагога с семьями воспитанников.....	23
<b>Организационный раздел</b> .....	24
Организация физкультурно-оздоровительной работы.....	24
Режим двигательной активности.....	24
Планирование и проектирование образовательного процесса.....	25
Тематическое планирование.....	25
Условия реализации программы.....	28
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.....	28
Кадровые условия реализации программы.....	30
Глоссарий.....	31
Список литературы.....	32

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ<sup>1</sup>

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования<sup>2</sup>.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Основной общеобразовательной программой ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физическому развитию обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

---

<sup>1</sup> п.2.11.1. ФГОС ДО

<sup>2</sup> п.2.1. ФГОС ДО

В рабочей программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

**Ведущие цели рабочей программы** – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

**Рабочая программа по физическому развитию направлена на решение следующих задач:**<sup>3</sup>

- Расширение индивидуального двигательного опыта ребенка;
- Обучение правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, движения с мячами);
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- Развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве;
- Формирование у детей способности к самоконтролю за качеством выполнения движений;
- Способствование правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение детьми подвижными играми с правилами;
- Формирование у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Физическое развитие осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

---

### **2-АЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ ТРЁХ ДО ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ)**

---

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным

---

<sup>3</sup> п.2.6. ФГОС ДО

эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

---

### СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ ЧЕТЫРЁХ ДО ПЯТИ ЛЕТ)

---

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности и уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализации.

---

## СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ)

---

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бежит на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают

складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

---

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ ШЕСТИ ДО СЕМИ ЛЕТ)

---

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

---

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

---

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает

необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров<sup>4</sup>.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для воспитателей и родителей воспитанников, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

***Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:***

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

***Планируемые результаты освоения программы***

Вторая младшая группа (от трёх до четырёх лет):

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании
- Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- Соблюдать элементарные правила в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от четырёх до пяти лет):

- Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет. Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

---

<sup>4</sup> п.4.6. ФГОС ДО



- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- Придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять правила без напоминания воспитателя.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Старшая группа (от пяти до шести лет):

- Ходить и бегать легко, ритмично. Сохранять правильную осанку. Сохранять заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.
- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.
- Прыгать на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы на расстояние 5-9м. Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Ведение мяча в ходьбе (6м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое. Равняться, размыкаться в колонне, в шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- Выполнять упражнения в заданном темпе. Выполнять упражнения с предметами. Выполнять упражнения в парах.
- Перелезать через несколько предметов подряд. Пролезать в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползание на четвереньках змейкой.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет):

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега – 180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.

- Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
- Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см). Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений. Использовать перекрестные и одноименные движения рук и ног. Переходить с пролета на пролет по диагонали.
- Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА<sup>5</sup>

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

	Основная направленность диагностики	Методы диагностики
Образовательная область «Физическое развитие»	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Авторские разработки на основе рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006; Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007. Наблюдение, заполнение карт наблюдения

#### *Диагностические карты<sup>6</sup>*

<sup>5</sup> п.3.2.3 ФГОС ДО

<sup>6</sup> См. приложение 7 к настоящей рабочей программе

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ<sup>7</sup>

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

#### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ ТРЁХ ДО ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ)

##### **Цель:**

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей; становление ценностей здорового образа жизни.

##### **Задачи на год:**

##### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- Развивать умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Развивать навыки лазанья, ползанья. Совершенствовать разнообразные виды движений, основные движения. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.
- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

##### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Формировать у детей положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

##### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;

<sup>7</sup> п.2.11.2.ФГОС ДО

- Формировать представление о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания;
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни;
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым.

**Формирование начальных представлений о видах спорта:**

- Учить отличать зимние и летние виды спорта;
- Дать представление о спортивном инвентаре.

---

## СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ ЧЕТЫРЁХ ДО ПЯТИ ЛЕТ)

---

**Цель:**

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

**Задачи на год:**

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формировать умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдение дистанции во время передвижения.
- Закреплять умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Формировать умения сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в длину и высоту с места, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умения прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – Дни здоровья.

- Развивать активность детей в разнообразных играх.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать детей к действию по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

***Формирование начальных представлений о видах спорта:***

- Учить детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
- Учить детей сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь.

## СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ)

---

**Цель:**

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

***Задачи на год:***

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега; правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Знакомить детей со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнований, играми-эстафетами.
- Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- Развивать самостоятельность и творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
- Формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурный досуг длительностью 25-30 минут; два раза в год – спортивные праздники длительностью до 1 часа.
- Привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность вести здоровый образ жизни.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на площадке.

***Формирование начальных представлений о видах спорта:***

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Продолжать учить детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
- Учить детей определять и называть вид спорта, сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь.

---

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ ШЕСТИ ДО СЕМИ ЛЕТ)**

---

**Цель:**

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

**Задачи на год:**

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствовать активное движение кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично. В заданном темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований), способствующих развитию психофизических качеств

(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Закреплять умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- Закреплять знания детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представление об активном отдыхе.
- Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Формирование начальных представлений о видах спорта:**

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Продолжать знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Продолжать учить детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
- Продолжать учить детей определять и называть вид спорта, сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь. Дать представление о правилах, определении победителя в некоторых видах спорта.

---

## ФОРМЫ РАБОТЫ

---

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации рабочей программы по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;

- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

---

## ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

---

### Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

### Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

### Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

---

## МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

---

### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;



- Проведение упражнений в соревновательной форме.

## ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

### Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

### Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Проектная деятельность;
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центре физического развития

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Наименование	Количество занятий			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Строевые упражнения	72	74	74	74
Ходьба	74	74	74	74
Бег	74	74	74	74
Ползание / лазание	54	52	52	52
Равновесие	54	54	54	54
Прыжки	54	54	54	54
Метание / школа мяча	52	54	54	54
ОРУ / ритмическая гимнастика	74	74	74	74
Подвижные игры	74	74	74	74
Физкультурные занятия	74	74	74	74
Из них: Тематические	9	9	14	18
Диагностические	6	6	6	6
Игровые / «ералаш»	2	2	2	2

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ ТРЁХ ДО ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ)

#### Основные виды движений

*Ходьба.* Обычная, на носках, с высоким подниманием бедра; в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по доске с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). медленное кружение в обе стороны.

*Бег.* Обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать в указанное место). Бег с изменением темпа, бег в медленном темпе 50-60 секунд, бег в быстром темпе 10м.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мяча вдаль; катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой; метание горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м); метание в вертикальную цель (высота мишени 1,2м, расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, ловля его (2-3 раза подряд).

*Ползание, лазание.* Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч, перелезание через скамейку. Лазание по гимнастической стенке.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, и с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними. Прыжки с высоты 15см, вверх с места; через линию, шнур, через 5-6 линий, через предметы (высота 5см). Прыжок в длину с места на расстояние не менее 40см.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты направо и налево.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются без предметов, с флажком, с косичкой, с кубиком, с мячом, с игрушкой<sup>8</sup>.

#### Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

*С бегом.* «Догоните меня», «Догони мяч», «Жуки», «Птички в гнездышках», «Все сюда», «Лохматый пес», «Такси», «У медведя во бору», «Кошка и мышки», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Огуречек», «Скворечники», «Звонкий мяч», «Кошка и мышки».

*С прыжками.* «Зайка серенький сидит...», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Кролики», «Кот и воробышки», «Мой веселый звонкий мяч»,

<sup>8</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений смотри в Приложении 2 к настоящей рабочей программе

*С подлезанием и лазанием.* «Подними мяч», «Наседка и цыплята», «Лиса и цыплята», «Кот и цыплята», «Котята и ребята», «Котята и щенята».

*С бросанием и ловлей.* «Береги предмет»,

*На ориентировку в пространстве.* «Найди себе пару», «Цветные автомобили», «Где звенит колокольчик?», «Скорее в круг», «Кто позвал?».

Перспективно-календарное планирование организации образовательной деятельности детей 2-ой младшей группы<sup>9</sup>

### СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ ЧЕТЫРЁХ ДО ПЯТИ ЛЕТ)

#### Основные виды движений.

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, змейкой, 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 по дорожке (ширина 10-15см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Ходьба и бег по наклонной доске (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через барьеры (высота 20-25см, поставленных на расстоянии друг от друга) с разным положением 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, врассыпную, змейкой (между предметами). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. Бег на 20м (5,5-6 секунд к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, змейкой по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см. прыжки с высоты 20-25см, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.

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

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

*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 разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

<sup>9</sup> См. Приложение 3 к настоящей рабочей программе

### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с флажком, с обручем, с игрушками, с гимнастической палкой, с мячом, с хвостиком, с кубиками, с использованием скамейки<sup>10</sup>.

### 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. Развивать творческие способности детей в играх.

*С бегом.* «Самолеты», «Поезд», «Охотники и зайцы», «Быстро в домик», «Ловишки с домиками», «Лиса в курятнике», «Карусель», «Птицы и дождь», «Мыши в кладовой», «Колпачок и палочка».

*С прыжками.* «Кролики», «Зайка беленький сидит...», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк»,

*С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Мышка в норке», «Медведь и пчелы», «Буря», «Котята и щенята»,

*С бросанием и ловлей.* «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Подбрось - поймай», «Охотники и зайцы»,

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди свой домик», «Горячий камень», «Совушки», «Кто ушел?».

### Перспективно-календарное планирование организации образовательной деятельности детей средней группы<sup>11</sup>

#### СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ)

##### Основные виды движений

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, выпадами, приставным шагом, в полуприседе, спиной вперед, с дополнительным заданием. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по скамейке (по широкой и узкой стороне), перешагивая через предметы, с мешочком на голове, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяч. Ходьба по веревке. Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами. Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, с выбрасыванием вперед прямых ног, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями, с дополнительным заданием. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе 80-120м, челночный бег 4х5м. Бег 30м (к концу года за 8,5-7,5 секунд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько подряд предметов, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице, переходя с пролета на пролет.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) с продвижением вперед, змейкой; прыжки разными способами. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30см, прыжок в высоту с

<sup>10</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений смотри в Приложении 2 к настоящей рабочей программе

<sup>11</sup> Смотри Приложение 4 к настоящей рабочей программе

разбега (40см); прыжок в длину с места (80см) и с разбега (100см). прыжки через короткую скакалку.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Подбрасывание мяча вверх, бросание вниз и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений, различными способами. Отбивание мяча о пол одной рукой; ведение мяча; метание предметов на дальность одной рукой (5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м, расстояние 3-4м).

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну, в две (три) колонны, равнение; повороты на месте направо и налево; построение в два круга; расчет. Размыкание и смыкание

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с мячом, с большим шнуром, с гимнастической палкой, с использованием скамейки, в парах, с хвостиком, со скакалкой, с обручем.<sup>12</sup>

### 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 соревнований, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

*С бегом.* «Самолеты», «Охотники и зайцы», «Бездомный заяц», «Рыбаки и рыбки», «Совушка», «Ловишки с домиками», «Ловишки парами», «Тройки», «Мышеловка», «Встречные перебежки», «Караси и щуки», «Пятнашки», «Коршун и насадка», «Колпачок и палочка», «Горелки», «Хвостики».

*С прыжками.* «Лягушки в болоте», «Волк во рву», «Кролики», «Зайка беленький сидит...», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк»,

*С ползанием и лазаньем.* «Ловля обезьян», «Выше ноги от земли», «Перелет птиц», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на земле» «Буря», «Котята и щенята»,

*С бросанием и ловлей.* «Сбей кеглю», «Попади в корзину», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Подбрось - поймай», «Охотники и зайцы»,

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Кто позвал», «Часовой», «Стой», «День и ночь», «Жмурки с колокольчиком».

*Эстафеты.*

Перспективно-календарное планирование организации образовательной деятельности детей старшей группы<sup>13</sup>

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ ШЕСТИ ДО СЕМИ ЛЕТ)

### Основные виды движений

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону. Гимнастическая ходьба, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, в шеренге. Ходьба в разных направлениях. Ходьба в сочетании с другими движениями.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями (перешагивание, пронос ноги махом вперед сбоку скамейки, с хлопком под

<sup>12</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений смотри в Приложении 2 к настоящей рабочей программе

<sup>13</sup> Смотри Приложение 5 к настоящей рабочей программе

коленом, с приседанием, с поворотом и т.д.). Ходьба по узкой стороне скамейки, по веревке. Кружение с закрытыми глазами.

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая вперед прямые ноги, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с изменением темпа, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий. Непрерывный бег в течение 2 минут. Бег со средней скоростью 80-120м; челночный бег; бег на скорость 30м (к концу года за 7,5-6,5 секунд).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, скамейку разными способами подряд. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений рук и ног, перелезанием с пролета на пролет.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза, с поворотом вокруг, продвигаясь вперед. Прыжки через 6-8 предметов (высота 15-20см) последовательно через каждый; на одной ноге. Прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки с высоты 40см на обозначенное место. Прыжки вверх с разбега (высота 50см), прыжки в длину с места (100см), в длину с разбега (180см). Вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25см выше поднятой руки ребенка. Прыжки через короткую скакалку.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу разными способами, из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (20 раз), одной рукой (10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением. Метание на дальность одной рукой (6-12м). Метание в цель с расстояния 4-5м.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты.

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

### Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, со шнуром, с обручем, со скакалкой, с использованием скамейки, в парах, с большим шнуром<sup>14</sup>.

### Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

*С бегом.* «Третий лишний», «Больная птица», «Бездомный заяц», «Одна ножка», «Ловишка на одной ножке», «Уголки», «Рыбаки и рыбки», «Ловишки – перебежки», «Ловишки парами», «Успей догнать», «Северный и Южный ветер».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Волк во рву».

*С ползанием и лазаньем.* «Буря», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Ноги выше от земли», «Ловля обезьян».

*С бросанием и ловлей.* «Сбей кеглю», «Ловишки с мячом», «Стоп», «Забей гол в ворота», «Охотники и звери».

<sup>14</sup> Комплексы общеразвивающих упражнений смотри в Приложении 2 к настоящей рабочей программе

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «День и ночь», «Кого позвали – ловит мяч», «Сумей изобразить спортсмена», «Совушки», «Стой», «Часовой», «Быстро возьми и положи».

Эстафеты.

Перспективно-календарное планирование организации образовательной деятельности детей подготовительной к школе группы<sup>15</sup>

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

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

Месяц	Название мероприятие			
	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Физкультура в детском саду»			
Октябрь	Конкурс творческих работ «Активный отдых»			
Ноябрь	Открытое занятие	Открытое занятие	Участие родителей в организации и проведении спортивного праздника	Участие родителей в организации и проведении спортивного праздника
Декабрь	Консультация: «Организация активного отдыха в зимние каникулы»			
Январь	Конкурс фоторабот «Я расту здоровым»			
Февраль			Участие родителей в организации и проведении спортивного праздника	Участие родителей в организации и проведении спортивного праздника
Март	Проведение досуга совместно с мамами	Проведение досуга совместно с мамами		
Апрель	Открытое занятие	Открытое занятие	Открытое занятие	Открытое занятие
Май	Участие родителей в Ежегодных Малых Олимпийских играх детского сада в качестве спортсменов и судей			
Сентябрь-Май	Индивидуальные консультации родителей по физическому развитию детей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта			

<sup>15</sup> Смотри Приложение 6 к настоящей рабочей программе

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ<sup>16</sup>

### ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в минутах			
		2-ая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2 15 мин	2 20 мин	2 25 мин	2 30 мин
	На улице (подвижные игры) (в неделю)	1 15 мин	1 20 мин	1 25 мин	1 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза 15-20 мин	Ежедневно 2 раза 20-25 мин	Ежедневно 2 раза 25-30 мин	Ежедневно 2 раза 30-40 мин
	Физкультминутки в	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

<sup>16</sup> п.2.11.3 ФГОС ДО



	середине статического занятия				
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в 2 месяца 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник			2 раза в год 45 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	2 раза в год			
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год			
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму. Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Планирование тематических занятий по физической культуре основано на комплексно-тематическом планировании ДОУ.

#### Цикл тематических занятий «Мир глазами физкультуры»

Цикл состоит из тематических занятий по физическому воспитанию (1 раз в месяц). Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об окружающем мире и на расширение культурного поля дошкольника.

Цикл рассчитан на детей в возрасте 3-7 лет.

#### Цикл тематических занятий «Олимпионики рождаются в детском саду»

Цикл состоит из тематических занятий по физическому воспитанию (1 раз в месяц), дидактических игр, тематических досугов (1 раз в квартал) и ежегодных Малых Олимпийских Игр детского сада. Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об олимпийских видах спорта и на расширение культурного поля дошкольника.

Цикл рассчитан на детей в возрасте 5-7 лет.

Цель тематических циклов – формировать интерес к занятиям физической культурой, способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному, что полностью соответствует цели психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

#### ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ ТРЁХ ДО ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ)

Месяц	Название занятия	Содержание темы
Сентябрь	«Репка»	Занятие по мотивам сказки «Репка»
Октябрь	«Осень»	Признаки осени, подготовка зверей к зиме
Ноябрь	«Колобок»	Занятие по мотивам сказки «Колобок»
Декабрь	«В мире животных»	Дикие и домашние животные
Январь	«Зима»	Признаки зимы, зимние забавы
Февраль	«23 февраля»	Определение понятия Защитники Отечества
Март	«Мамин день»	Собираем букет для мамы
Апрель	«Весна»	Признаки весны,
Май	«Лесное озеро»	Правила поведения во время отдыха на пляже и в воде.

#### СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ ЧЕТЫРЁХ ДО ПЯТИ ЛЕТ)

Месяц	Название занятия	Содержание темы
Сентябрь	«Гуси-лебеди»	Занятие по мотивам сказки «Гуси-лебеди»
Октябрь	«Осень»	Расширение представлений детей об осени; сбор урожая.
Ноябрь	«Мой город – Санкт-Петербург»	Формирование начальных знаний о родном городе.
Декабрь	«Новогодняя ёлка»	Рассказ о том, как правильно наряжать елочку.
Январь	«Зимушка-Зима»	Расширение представлений детей о зиме, зимние забавы
Февраль	«23 февраля»	Знакомство детей с военными профессиями (танкист, летчик, моряк, солдат)
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений. Машины помощники
Апрель	«Весна»	Расширение представлений детей о весне.
Май	«Из чего состоит человек?»	Тело человека: туловище, голова, руки, ноги и их функции

#### СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ)

Месяцы	Цикл «Мир глазами физкультуры»		Цикл «Олимпиадики рождаются в детском саду»		
	Название занятия	Содержание темы	Название занятия	Содержание темы	Дидактические игры

Сентябрь	«Мои зубки»	Расширение и обогащение знаний детей о гигиене полости рта.			
Октябрь	«Осень»	Расширение и обогащение знаний детей об осени			
Ноябрь	«Моя страна»	Расширение знаний детей о своей стране.			
Декабрь	«Я расту здоровым»	Расширение представлений детей о работе организма			
Январь	«Зима»	Расширение и обогащение знаний детей о зиме.	«Древние люди и физкультура»	Знакомство детей с жизнью древних людей и сравнение их движений с физкультурными упражнениями.	«Что напугал художник?» «Четвертый лишний»
Февраль	«23 февраля»	Расширение представлений детей о Российской армии.	«Зимние виды спорта»	Знакомство детей с зимними видами спорта	«Спортивная четверка» (зимние виды спорта) «Собери символ»
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений	«Летние виды спорта»	Знакомство детей с летними видами спорта	«Спортивная четверка» (летние виды спорта) «Спорт зимой и летом»
Апрель	«Весна»	Расширение и обогащение знаний детей о весне.	«Плавание»	Знакомство детей с плаванием	«Найди пару» «Спортлото»
Май	«Мой город»	Расширение представление детей о Санкт-Петербурге	«Что такое Олимпиада?»	Знакомство детей с традициями олимпийского движения	«Спортивное домино»

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ ШЕСТИ ДО СЕМИ ЛЕТ)

Месяцы	Цикл «Мир глазами физкультуры»		Цикл «Олимпионики рождаются в детском саду»		
	Название занятия	Содержание темы	Название занятия	Содержание темы	Дидактические игры
Сентябрь	«День знаний»	Закрепление знаний детей о школе.	«Как появился спорт»	Знакомство детей с появлением спорта в жизни людей	«На зарядку становись»
Октябрь	«Осень»	Расширение и обогащение знаний детей об осени	«Древние игры»	Знакомство детей с древними олимпийскими играми	«Сложи картинку»

Ноябрь	«Я живу в России»	Расширение знаний детей о своей стране.	«Единоборства»	Формирование у детей представлений о боксе, борьбе, фехтовании	«Загадай – отгадай»
Декабрь	«Сберегу свое здоровье»	Расширение представлений детей о работе организма	«Спортивная гора»	Формирование у детей представлений о горнолыжном спорте и бобслее	«Спортивная угадайка»
Январь	«Зима»	Расширение и обогащение знаний детей о зиме.	«Лыжный спорт»	Формирование у детей представлений о лыжных гонках и биатлоне	«Спортмеморина»
Февраль	«23 февраля»	Расширение представлений детей о Российской армии.	«Спорт на льду»	Формирование у детей представлений о хоккее, фигурном катании и керлинге	«Что я знаю о спорте – 1»
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений	«Спортивный мяч»	Формирование у детей представлений о баскетболе, волейболе, футболе	«Загадай – отгадай»
Апрель	«Весна»	Расширение и обогащение знаний детей о весне.	«Водные виды спорта»	Формирование у детей представлений о плавании, прыжках в воду, синхронном плавании	«Что к чему»
Май	«Мой город – Санкт-Петербург»	Расширение представление детей о Санкт-Петербурге	«Тяжелая и легкая атлетика»	Формирование у детей представлений о тяжелой и легкой атлетике	«Что я знаю о спорте - 2» «Спортивная угадайка»

Целевые ориентиры и содержание тематических мероприятий<sup>17</sup>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Образовательная среда в ДОУ предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного возраста. Под развивающей предметно-пространственной средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, которое обеспечивает активную жизнедеятельность ребенка, становление его субъективной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

<sup>17</sup> Смотри Приложение 1 к настоящей рабочей программе.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

### ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ<sup>18</sup>

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства, физкультурного (спортивного) оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья.
2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность самостоятельной, совместной со сверстниками деятельности. Должны быть также включены предметы для совместной деятельности детей и взрослых.
3. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:
  - Содержательно-насыщенной, развивающей (образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, в том числе техническими, соответствующими игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими игровую, познавательную, двигательную активность);
  - Трансформируемой (возможность изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации и предоставлять достаточное место для двигательной активности);
  - Полифункциональной (возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды);
  - Вариативной (наличие разнообразных игр, оборудования и инвентаря, обеспечивающих свободный выбор и активность детей);
  - Доступной (доступность всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, свободный доступ детей к играм, пособиям, инвентарю, исправность и сохранность оборудования);
  - Безопасной (соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования);
  - Дидактической (игровые средства могут использоваться как средства обучения детей);
  - Здоровьесберегающей (элементы развивающей предметно-пространственной среды могут решать задачи по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами);
  - Эстетически-привлекательной.

Паспорт функционального модуля «Физическое развитие»<sup>19</sup>

### ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<sup>20</sup>

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Авторские конспекты занятий по физической культуре;</li> <li>• Авторские конспекты тематических мероприятий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Авторский наглядно-методический материал;</li> <li>• Авторские дидактические игры</li> </ul>

<sup>18</sup> п.3.3 ФГОС ДО

<sup>19</sup> Смотри приложение 8 к настоящей рабочей программе

<sup>20</sup> п.3.5 ФГОС ДО

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников;</li> <li>• Буренина А.И. Ритмическая мозаика;</li> <li>• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;</li> <li>• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;</li> <li>• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет.</li> </ul>	
Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальный центр;</li> <li>• Акустическая система;</li> <li>• Мультимедийный проектор;</li> <li>• Настенный экран</li> </ul>	
Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Авторские тематические мультимедийные презентации;</li> <li>• CD – диски;</li> <li>• Страница на официальном сайте</li> <li>• Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»</li> </ul>	

## КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<sup>21</sup>

Реализация программы должна обеспечиваться педагогическими работниками, квалификационные характеристики которых установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 года, регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 года, № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 года, регистрационный № 30384).

### ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Инструктор по физической культуре: высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу.

Воспитатель: высшее или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Старший воспитатель: высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» и стаж работы в должности воспитателя не менее 2 года.

<sup>21</sup> п.3.4 ФГОС ДО

## ГЛОССАРИЙ

---

Взрослые – родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

Образовательная область – структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

Основная образовательная программа – учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2006.
6. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
12. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
13. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
14. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
15. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
16. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
17. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
18. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
20. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
22. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
23. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
24. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.



- Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
25. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
  26. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
  27. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
  28. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
  29. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
  30. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
  31. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
  32. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
  33. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
  34. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
  35. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
  36. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.
  37. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
  38. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
-