

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга

**Протокол** № 5 от «30» августа 2024 года

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 33  
Кировского района Санкт-Петербурга  
С. А. Соловьева \_\_\_\_\_

**Приказ** от «30» августа 2024 года № 116

# Рабочая программа

по освоению детьми образовательной области  
«Физическое развитие»  
на 2024-2025 учебный год

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте 5-6 лет

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Высшей квалификационной категории  
Корчевская Виктория Игоревна



Санкт-Петербург, 2024 год

# Оглавление

<b>Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
Пояснительная записка.....	4
Возрастные психофизические особенности развития детей 5-6 лет.....	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы.....	6
Оценка индивидуального развития ребенка.....	7
<b>Содержательный раздел .....</b>	<b>8</b>
I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития.....	8
II. Содержание образовательной деятельности.....	8
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения) .....	9
3.1. Основные виды движения .....	9
3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание .....	9
3.1.2. Ползание, лазанье .....	9
3.1.3. Ходьба .....	10
3.1.4. Бег .....	10
3.1.5. Прыжки .....	10
3.1.6. Упражнения в равновесии .....	11
3.2. Общеразвивающие упражнения.....	11
3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса .....	11
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:.....	11
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:.....	11
3.3. Ритмическая гимнастика .....	12
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения, .....	12
3.3.2. Рекомендуемые упражнения.....	12
3.3.3. Строевые упражнения .....	12
4. Подвижные игры.....	12
5. Спортивные игры.....	12
6. Спортивные упражнения .....	13
6.1. Катание на санках .....	13
6.2. Ходьба на лыжах: .....	13
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:.....	13

6.4. Плавание.....	13
6.5. Катание на коньках:.....	13
7. Формирование основ здорового образа жизни .....	13
8. Активный отдых* .....	14
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников .....	14
8.2. Физкультурные досуги.....	14
8.3. Физкультурные праздники.....	14
8.4. Дни здоровья .....	14
Формы работы.....	14
Принципы физического развития .....	15
Методы физического развития .....	15
Поддержка детской инициативы.....	16
Перспективное планирование образовательной деятельности .....	16
Распределение программного материала по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» .....	16
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений .....	17
Взаимодействие педагога с семьями воспитанников .....	18
<b>Организационный раздел.....</b>	<b>19</b>
Организация физкультурно-оздоровительной работы .....	19
Режим двигательной активности.....	20
Планирование и проектирование образовательного процесса.....	20
Тематическое планирование .....	20
Условия реализации программы .....	22
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.....	22
Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды .....	22
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса .....	23
Кадровые условия реализации программы .....	24
Требования к квалификации педагогических кадров .....	24
<b>Глоссарий .....</b>	<b>25</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>26</b>

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с законодательно - нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная программа) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155), с изменениями, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 года № 31;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Образовательная программа дошкольного образования 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.

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:**

- 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 ДЕТЕЙ 5-6 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 непровольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя 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.

## 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.

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***

- 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.
- Перелезть через несколько предметов подряд. Пролезать в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползать 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.

## ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

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

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

#### 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.

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

Развивать психофизические качества,

- ориентировку в пространстве,
- равновесие,
- координацию,
- мелкую моторику,
- точность и меткость.

Воспитывать

- самоконтроль и самостоятельность,
- проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,
- соблюдать правила в подвижной игре,
- взаимодействовать в команде.

Воспитывать

- патриотические чувства и
- нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,
- формах активного отдыха.

Продолжать развивать интерес к

- физической культуре,
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,

- формировать правильную осанку,
- повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

II. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует, закрепляет и совершенствует:

- двигательные умения и навыки,
- развивает психофизические качества,
- обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,
- поддерживает детскую инициативу.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно,

выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

Закрепляет умение осуществлять

- самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;
- самоконтроль
- оценку качества выполнения упражнений другими детьми;

Создает условия для

- освоения элементов спортивных игр,
- использует игры-эстафеты;

Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх:

- поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;
- поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой

Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни.

Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

3.1. Основные виды движения

3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание набивного мяча;

подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;

- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;

-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;\*\*

отбивание мяча об пол на месте 10раз

перебрасывание мяча из одной руки в другую;

– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;

– перебрасывание мяча через сетку

ведение мяча 5 - 6 м;

- - прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
  - -метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
  - метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- забрасывание его в баскетбольную корзину.

**3.1.2. Ползание, лазанье**

-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);

-ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями

ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;

на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;

проползание под скамейкой;

-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;

ползание на четвереньках по скамейке назад;  
лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.  
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,  
-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;  
-лазанье по веревочной лестнице;  
выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);

### **3.1.3. Ходьба**

- ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.
- - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы
- - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;
  - ходьба, перешагивая предметы;
  - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.
  - ходьба в сторону, назад, на месте;
  - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).
  - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий
  - ходьба в чередовании с бегом, прыжками;
  - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу

### **3.1.4. Бег**

- бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;
- бег, высоко поднимая колени;
- бег группами, оббегая предметы;
- бег между расставленными предметами;
- бег в заданном темпе;
- бег мелким шагом и широким шагом;
- бег на носках;
- бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- непрерывный бег 1,5 - 2 мин;
- медленный бег 250 - 300 м;
- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;
- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег под вращающейся скакалкой;

### **3.1.5. Прыжки**

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу,
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)
- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;

- прыжки в высоту с разбега;
  - прыжки в длину с разбега.
  - подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;
  - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;
  - прыжки со скакалкой:
- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
  - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

### **3.1.6. Упражнения в равновесии**

ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;

- - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;

ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;

ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове

- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;

- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;

- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;

приседание после бега на носках, руки в стороны;

- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".

### **3.2. Общеразвивающие упражнения**

#### **3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**

- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)

- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук;

- круговые движения вперед и назад;

поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);

перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной

хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;

махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя

сжимание и разжимание кистей

выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;

повороты головы вправо и влево, наклоны головы

#### **3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:**

наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево

повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя

сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине

поднимание ног из исходного положения лежа на спине

#### **3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:**

поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре

- сгибание и разгибание ног;

- отведение ноги вперед, в сторону, назад;

- поднимание на носки и опускание на всю ступню;

приседание, обхватывая колени руками;

совершенствование ранее приобретенных навыков

махи ногами;

захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место

- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной);

- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)

### **3.3. Ритмическая гимнастика**

#### **3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,**

- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

#### **3.3.2. Рекомендуемые упражнения**

ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах

- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,

- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм,

- повороты, поочередное "выбрасывание" ног

различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);

подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### **3.3.3. Строевые упражнения**

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

## **4. Подвижные игры**

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах,

- оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил,
- помогает быстро ориентироваться в пространстве,
- наращивать и удерживать скорость,
- проявлять находчивость, целеустремленность

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

## **5. Спортивные игры**

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

### **Городки:**

бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур

**Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

### **Элементы футбола:**

отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

### **Бадминтон:**

отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

## **6. Спортивные упражнения**

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

### **6.1. Катание на санках**

по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки

### **6.2. Ходьба на лыжах:**

по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

### **6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:**

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

### **6.4. Плавание**

Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.

Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.

Скольжение на груди, плавание произвольным способом.

### **6.5. Катание на коньках:**

## **7. Формирование основ здорового образа жизни**

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья

## **8. Активный отдых\***

## **8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников**

### **Досуги и праздники**

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

### **8.2. Физкультурные досуги**

**Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе**

Продолжительность 30 - 40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания

### **8.3. Физкультурные праздники**

**Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.**

Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

### **8.4. Дни здоровья**

**День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал**

В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

#### **Туристские прогулки и экскурсии**

Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

## **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 лично- 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 общение 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 часов
Строевые упражнения	74
Ходьба	74
Бег	74
Ползание / лазание	52
Равновесие	54
Прыжки	54
Метание / школа мяча	54
ОРУ / ритмическая гимнастика	74
Подвижные игры	74
Физкультурные занятия	74
Из них:	
Тематические	14
Диагностические	6
Игровые / «ералаш»	2

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

### 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, держа 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 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.

### 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 наседка», «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 подготовительной к школе группы

## 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 мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Физкультура в детском саду»
Октябрь	Конкурс творческих работ «Активный отдых»
Ноябрь	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
Апрель	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

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 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.

Очная групповая форма. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 20 человек (в соответствии с техникой безопасности: должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в группе). Занятия проводятся в первой половине дня, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.

- В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность.

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2 25 мин
	На улице (подвижные игры) (в неделю)	1 25 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза 25-30 мин
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 мин
	День здоровья	2 раза в год
	Физкультурный праздник	2 раза в год 45мин
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	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 «Олимпиадки 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».

Месяцы	Цикл «Мир глазами физкультуры»		Цикл «Олимпионики рождаются в детском саду»		
	Название занятия	Содержание темы	Название занятия	Содержание темы	Дидактические игры
Сентябрь	«Я вырасту здоровым»	Расширение и обогащение знаний детей о гигиене.			
Октябрь	«Осень»	Расширение и обогащение знаний детей об осени			
Ноябрь	«Моя страна»	Расширение знаний детей о своей стране.			
Декабрь	«Строение организма человека»	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 напутал художник?» «Четвертый лишний»

				ми.	
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 красна»	Расширение и обогащение знаний детей о весне.	«Плавание»	Знакомство детей с плаванием	«Найди пару» «Спортлото»
Май	«Мой город»	Расширение представлений детей о Санкт-Петербурге	«Что такое Олимпиада?»	Знакомство детей с традициями олимпийского движения	«Спортивное домино»

## 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.

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

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»

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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>

	<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

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.

## ГЛОССАРИЙ

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

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

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 НЦ ЭНАС, 2006.
6. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
8. 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.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
11. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
12. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
14. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
15. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
16. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
17. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
18. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
19. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
20. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
21. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
22. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
23. 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.
24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

25. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
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.