

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Радуга»**

СОГЛАСОВАНА  
на педагогическом совете  
от «26» августа 2016 года  
протокол № 05

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
МБДОУ «ДСОВ «Радуга» С.Г. Сумкиной

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

реализации основной образовательной программы  
дошкольного образования  
на основе примерной основной образовательной программы  
«От рождения до школы»  
(авторы Н. Веракса, Т. Комарова, М. Васильева)  
Образовательная область «Физическое развитие»  
для детей 4-5 лет  
(средняя группа)

Составитель программы:  
Заболотская Лиана Ильгисовна

**пгт Приобье  
2016 год**

## Содержание

### **1.Целевой раздел Рабочей программы:**

- 1.1. Пояснительная записка
  - 1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы
  - 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы
  - 1.1.3. Основания разработки Рабочей программы
  - 1.1.4. Возрастные особенности детей группы
  - 1.1.5. Социальный портрет группы
- 1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (планируемые результаты освоения Рабочей программы)
- 1.3. Оценка результатов освоения Рабочей программы
- 1.4. Срок реализации Рабочей программы

### **2. Содержательный раздел Рабочей программы:**

- 2.1. Содержание совместной деятельности руководителя физического воспитания с детьми
  - 2.1.2. Содержание образовательной деятельности
- 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

### **3. Организационный раздел Рабочей программы:**

- 3.1. Расписание непосредственной образовательной деятельности
  - 3.1.1. График проведения занятий
- 3.2. Условия реализации Рабочей программы
  - 3.2.1. Особенности организации РППС для физического развития
- 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка
- 3.4. Методическое обеспечение рабочей программы
  - 3.4.1. Спортивные пособия и инвентарь
  - 3.4.2. Методическая литература

## Приложения

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### 1.1.1 Цели и задачи реализации Рабочей программы

Настоящая рабочая программа разработана для средней группы детского сада на основе ОП ДОО в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Целью Рабочей программы является:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания каждым ребенком дошкольного детства
- создание условий для формирования у детей основ базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств каждого ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями
- подготовка дошкольников к жизни в современном обществе
- обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

Цели Рабочей программы реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Исходя из поставленных целей Рабочей программы, формируются следующие задачи:

1. Укреплять здоровье воспитанников, приобщать их к здоровому образу жизни, развивать двигательную и гигиеническую культуру детей.
2. Реализовать формы организации совместной взросло-детской (партнерской деятельности) в ходе непосредственной образовательной деятельности, в самостоятельной деятельности, в режимных моментах, в работе с родителями.
3. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств,
4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности,
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни,
6. Обеспечение физического и психического благополучия.

### 1.2 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Рабочая программа базируется на основных принципах дошкольного образования (см. п.1.4. ФГОС ДО):

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

В рабочей программе используются основные научные подходы, лежащие в основе ФГОС ДО:

1. Культурно-исторический подход.
2. Личностный подход.
3. Деятельностный подход.

#### 1.1.3. Основания разработки рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 -ФЗ.
- ✓ «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26.
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
- ✓ Уставом МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Радуга»

#### 1.1.4. Возрастные особенности детей 4-5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы.

Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности

### 1.1.5 Социальный портрет группы

Группу посещают 28 детей 4 – 5 лет. Из них с I группой здоровья – 8 детей (36%), со II группой здоровья 13 детей (59%), с III группой здоровья 1 ребёнок (5%) .

Анализ социального статуса семей выявил, что в группе 21 семья - полные семьи, 4 семьи - неполные семьи (ребёнок проживает с мамой), 3 семьи- многодетных. Уровень жизни семей удовлетворительный.

Анализ этнического состава воспитанников группы: 25 детей - русские, 1 ребёнок - чеченец .1 –украинец. 1 ребенок – татарин. В группе 18 мальчиков и 10 девочек .

В этом учебном году в нашу группу перешли 2 ребёнка из других групп детского сада. Вновь прибывшие дети органично «влились» в детский коллектив. На данный момент отмечается сплоченный детский коллектив, установились дружеские отношения между детьми, которые проявляются во всех видах деятельности. Дети активные, дружелюбные. Родители принимают участие в жизни группы и детского сада, интересуются жизнью детей, радуются их успехам, оказывают посильную помощь в воспитании и развитии детей.

### **1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (планируемые результаты освоения программы.**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км., поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- У ребёнка развиты крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребёнок имеет начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **1.3. Оценка результатов освоения Рабочей программы**

При реализации Рабочей программы может производиться оценка индивидуального развития детей. Формы и методы педагогической диагностики – наблюдение и анализ продуктов детской деятельности. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста), связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- Индивидуализации образования
- Оптимизации работы с группой детей

#### **Общероссийская система мониторинга**

В настоящее время в дошкольных учреждениях различных регионов России проводится оценка физической подготовленности детей по программе общероссийской системы мониторинга. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

#### **Тестирование уровня физической подготовленности детей**

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- *прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно.* Это самый популярный тест для исследования скоростносиловых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста;
- *бросок мяча весом 1 кг (медбола) вдаль двумя руками из положения стоя.* Выполнение этого движения из положения стоя связано с активным включением в работу группы крупных мышц туловища. Как показывает практика, выполнение теста вызывает затруднения у детей 4-5 лет, хотя 6-7-летние дети в основном справляются с этим заданием без посторонней помощи;
- *бег по прямой с высокого старта на 30 м* (для оценки быстроты);
- *бег змейкой между предметами,* расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега – 10 м (для оценки ловкости);
- *сохранение статического равновесия,* стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с);
- *подбрасывание и ловля мяча двумя руками* (15 раз, диаметр мяча 15-20 см);
- *метание вдаль мешочков с песком* весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м);

- *наклон вперед из положения сидя (5-7 см за линию пяток).*

В качестве дополнительных тестов можно рекомендовать:

- исследование мышечной силы правой и левой кисти;
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 3 мин;
- подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

### **Алгоритм тестирования**

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит руководитель физического воспитания. Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;

- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же. Обследование происходит в утреннее время во время занятий по физической культуре и на прогулке.

Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дорожки для бега.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

### **Требования по безопасности тестирования**

Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития. В ДОУ используются тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. В полной мере должен действовать принцип “не навреди”.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача). Дошкольники 2-й медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 м. Тест “прыжок в длину” для них допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер). При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста “подъем в сед” и т. п. Дошкольники 3й и 4-й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка “ЛФК”, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.

Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

В связи с тем, что у большинства детей отмечается слабость связочно-мышечного аппарата и возникает риск получения серьезной травмы, не рекомендуются использовать в качестве тестов “висы”, элементы акробатики (“мостик”, кувырки), перебрасывание друг другу утяжеленного мяча. Необходимо строго дозировать упражнения на силовую выносливость – подъем туловища в сед из положения лежа. Анализ состояния здоровья современных детей выявил, что многим детям не показан бег в максимальном темпе на длинные дистанции (на 90 м – до 5 лет, на 300 м – с 5 лет).

Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дошкольники нуждаются в постоянном



контроле со стороны воспитателя и медицинской сестры. Перед тестированием воспитателю желательно провести сбор дополнительной информации:

- характер последнего заболевания (диагноз, продолжительность в днях, наличие выраженных осложнений);
- параметры сна накануне (продолжительность, спокойный или тревожный);
- настроение (хорошее, нормальное, бодрое, вялое, подавленное, раздражительное);
- наличие у ребенка жалоб на плохое самочувствие.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.).

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Анализ и обработка полученных данных тестирования

Оценка полученных результатов – сложная задача. Старший воспитатель обязан владеть основными способами правильного анализа исследуемых показателей.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для определенного географического региона.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% – неудовлетворительно;
- 8-10% – удовлетворительно;
- 10-15% – хорошо;
- свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально-дифференцированного подхода.

Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе и коэффициент вариации. Если коэффициент вариации уменьшается, то это положительная тенденция в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Перечень показателей развития двигательных навыков и качеств детей 4–7 лет, рекомендованных для оценки физической подготовленности**

Образовательные программы	Показатели развития (базовые и дополнительные)
Программа воспитания и обучения в детском саду	Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; через скакалку. Перебрасывание набивного мяча, бросок предметов в вертикальную и горизонтальную цель. Метание правой и левой рукой в движущуюся цель. Плавание произвольным способом на расстояние 15 м

**Тесты общероссийской системы мониторинга для оценки физической подготовленности детей 4–7 лет в ДОУ**

Возраст, лет	Тестовые упражнения (мальчики, девочки)
4-7 лет	Бег на 30 м с высокого старта. Бег на 90 м (до 5 лет), 300 м (с 5 лет). Подъем туловища в сед за 30 с. Прыжок в длину с места

**1.4. Срок реализации Рабочей Программы**

2016 - 2017 учебный год (сентябрь 2016 – май 2017 года).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Содержание совместной деятельности руководителя физического воспитания с детьми**

Рабочая программа определяет содержание и организацию совместной деятельности руководителя физической культуры и детей в подготовительной к школе группе детского сада. Она направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей 4-5 лет, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### 2.1.2. Содержание образовательной деятельности

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**1. Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательная активность, связанная с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
- выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.)

Основные цели и задачи:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- физическая культура.

Неотъемлемой частью образовательной области «Физическое развитие» также являются:

1. Проведение подвижных игр, спортивных мероприятий, досугов и праздников.
2. Физминутки (двигательно-речевые, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксационные упражнения), это необходимая составляющая каждой НОД статического

плана (методическая разработка «Физминутки нам нужны, для детей они важны!» 3. Бодрящая гимнастика, ежедневно проводимая после дневного сна  
 4. Утренняя гимнастика, проводимая ежедневно в утреннее время.  
 5. Точечный самомассаж и дыхательная гимнастика (холодный период года, риск заболевания ОРЗ, ОРВИ)

6. Система закаливающих мероприятий:

- Контрастные воздушные ванны (групповое помещение и спортивный зал) - после дневного сна и на физкультурных занятиях

- Ходьба босиком (групповое помещение) - после дневного сна

- Облегчённая одежда детей ( групповое помещение) - в течение дня

- Мытьё рук, лица, шеи прохладной водой (групповое помещение) - в течение дня.

Рабочая программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Автор методического пособия: Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет.

дата	тема	задачи	Количество НОД	примечание
05.09.16		Мониторинг уровня освоения программы воспитанниками	2	
09.09.16				
02.09.16	<b>Занятие 1</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	
12.09.16	<b>Занятие 2</b>	Повторять упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	
14.09.16	<b>Занятие 3</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1	
16.09.16	<b>Занятие 4</b>	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1	
19.09.16	<b>Занятие 5</b>	Продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1	
23.09.16	<b>Занятие 6</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на	1	

		носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.		
26.09.16	<b>Занятие 7</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	
28.09.16	<b>Занятие 8</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	
30.09.16	<b>Занятие 9</b>	Игровое занятие на улице. Повторять упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	
03.10.16	<b>Занятие 10</b>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	
07.10.16	<b>Занятие 11</b>	Закреплять навыки остановки по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	
10.10.16	<b>Занятие 12</b>	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	
12.10.16	<b>Занятие 13</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	
14.10.16	<b>Занятие 14</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	
17.10.16	<b>Занятие 15</b>	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1	
21.10.16	<b>Занятие 16</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в	1	

		обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.		
24.10.16	<b>Занятие 17</b>	Продолжать учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1	
26.10.16	<b>Занятие 18</b>	Занятие повторение на улице. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1	
28.10.16	<b>Занятие 19</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1	
31.10.16	<b>Занятие 20</b>	Закрепить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1	
07.11.16	<b>Занятие 21</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1	
09.11.16	<b>Занятие 22</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1	
11.11.16	<b>Занятие 23</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1	
14.11.16	<b>Занятие 24</b>	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1	
18.11.16	<b>Занятие 25</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1	
21.11.16	<b>Занятие 26</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1	

23.11.16	<b>Занятие 27</b>	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	
28.11.16	<b>Занятие 28</b>	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	
02.12.16	<b>Занятие 29</b>	Игровое занятие повторение на улице. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	
05.12.16	<b>Занятие 30</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1	
07.12.16	<b>Занятие 31</b>	Закрепить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1	
09.12.16	<b>Занятие 32</b>	Занятие повторение на улице. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1	
12.12.16	<b>Занятие 33</b>	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1	
16.12.16	<b>Занятие 34</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	
19.12.16	<b>Занятие 35</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	
21.12.16	<b>Занятие 36</b>	Игровое занятие на улице. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	
23.12.16	<b>Занятие 37</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1	
09.01.17	<b>Занятие 38</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в	1	

		сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.		
11.01.17	<b>Занятие 39</b>	Продолжать развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1	
13.01.17	<b>Занятие 40</b>	Игровое занятие на улице. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1	
16.01.17	<b>Занятие 41</b>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
20.01.17	<b>Занятие 42</b>	Продолжать упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
23.01.17	<b>Занятие 43</b>	Продолжать упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
25.01.17	<b>Занятие 44</b>	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1	
27.01.17	<b>Занятие 45</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1	
30.01.17	<b>Занятие 46</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1	
03.02.17	<b>Занятие 47</b>	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	1	
06.02.17	<b>Занятие 48</b>	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за	1	



		края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		
08.02.17	<b>Занятие 49</b>	Продолжать упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1	
10.02.17	<b>Занятие 50</b>	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	
13.02.17	<b>Занятие 51</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1	
17.02.17	<b>Занятие 52</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1	
20.02.17	<b>Занятие 53</b>	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1	
22.02.17	<b>Занятие 54</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1	
24.02.17	<b>Занятие 55</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1	
27.02.17	<b>Занятие 56</b>	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	1	
03.03.17	<b>Занятие 57</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	
06.03.17	<b>Занятие 58</b>	Закрепить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	
10.03.17	<b>Занятие 59</b>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	1	
13.03.17	<b>Занятие 60</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1	
15.03.17	<b>Занятие 61</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1	
17.03.17	<b>Занятие 62</b>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	1	
20.03.17	<b>Занятие 63</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1	

24.03.17	<b>Занятие 64</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1	
27.03.17	<b>Занятие 65</b>	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	1	
29.03.17	<b>Занятие 66</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
	<b>Занятие 67</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
31.03.17	<b>Занятие 68</b>	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	1	
03.04.17	<b>Занятие 69</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1	
07.04.17	<b>Занятие 70</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1	
10.04.17	<b>Занятие 60</b>	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	1	
12.04.17	<b>Занятие 71</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1	
14.04.17	<b>Занятие 72</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1	
17.04.17	<b>Занятие 73</b>	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	1	
21.04.17	<b>Занятие 74</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	
24.04.17	<b>Занятие 75</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	
26.04.17	<b>Занятие 76</b>	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	1	
28.04.17	<b>Занятие 77</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1	
05.05.17	<b>Занятие 78</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе с	1	

		выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.		
10.05.17	<b>Занятие 79</b>	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	1	
12.05.17	<b>Занятие 80</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1	
15.05.17	<b>Занятие 81</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1	
17.05.17	<b>Занятие 82</b>	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1	
19.05.17	<b>Занятие 83</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1	
22.05.17	<b>Занятие 84</b>	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	1	
26.05.17	<b>Занятие 85</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1	
29.05.17 31.05.17	<b>Мониторинг</b>	Мониторинг уровня освоения программы воспитанниками	2	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>85</b>	

Содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год. Она предназначена для детей 4 - 5 лет (подготовительная к школе группа детского сада) и рассчитана на 34 недели.

Рабочая программа предусматривает решение программных образовательных задач не только в рамках образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов, как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

## 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Правовой основой взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями являются документы международного права (Декларация прав ребёнка и Конвенция о правах ребёнка), а также законы РФ (Конституция РФ, Семейный кодекс РФ,

Законы «Об образовании», «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»). Наиболее важные положения этих документов нашли отражение в данной Рабочей программе:

- Право ребенка на образование, гуманистическое по своему характеру, охрану здоровья и отдых, свободное участие в культурной и творческой жизни, занятия искусством;
- Бережное отношение к индивидуальности каждого ребенка, особенностям его развития;
- Право ребенка на защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорблений, отсутствия заботы или небрежного обращения;
- Взаимодействия ДОУ с семьей с целью формирования здоровья, воспитания и полноценного развития ребенка.

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

План работы с родителями.

Месяц	Содержание работы
Сентябрь 2016	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь 2016	Консультация «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь 2016	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
Декабрь 2016	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».
Январь 2017	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль 2017	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март 2017	Консультация. «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».
Апрель 2017	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май 2017	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Расписание непосредственной образовательной деятельности

##### Структура физкультурного занятия

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

**Вводная часть** (продолжительность 3-4 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

**Основная часть** (продолжительность 12-15 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

**Заключительная часть** (продолжительность 3-4 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий 20-25 минут, в неделю 2-3 занятия (2 занятия в физкультурном зале, 1 занятие на улице), 10-12 занятий в месяц, 85 занятий в год.

##### 3.1.1. График проведения занятий

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>средняя</b> Воспитатели Киселева Анастасия Александровна Наумчук Валентина Михайловна	<b>10.20</b>		<b>10.20</b> через неделю		<b>10.20</b>

#### 3.2. Условия реализации Рабочей программы

Важнейшим условием реализации Рабочей программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Для выполнения этих условий необходимо выполнение определённых требований к реализации Рабочей программы:

- 1 Формирование у детей доброжелательных, внимательных отношений.

2. Развитие у детей самостоятельности.
3. Создание условий для развития свободной игровой деятельности.
4. Создание условий для физического развития.

#### 3.2.1. Особенности организации РППС для физического развития

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, качели и другие приспособления.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные

полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины, диск «Здоровье», прозрачные коврики для ванн на присосках и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметно насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Канаты, шесты, веревочные лестницы укрепляются на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т. п. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен зала.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся в специальном помещении – комнате для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения

всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.

#### 3.4. Методическое обеспечение рабочей программы

##### Методическая литература

1. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.



**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Гимнастические маты	2
2	Баскетбольный щит	1
3	Гимнастические скамейки	4
4	Дуги для подлезания	4
5	Коврики для профилактики плоскостопия	6
6	Гимнастические палки	12
7	Мячи разной величины	18
8	Канат	1
9	Лестницы- стремянки	4
10	Дорожки «здоровья»	2
11	Скакалки	18
12	Теннисный стол	1
12	Набор мягких модулей	1
13	Мячи для профилактики плоскостопия	5
14	Велосипеды	3
15	Самокаты	2
16	Лыжи детские	20
17	Лыжи взрослые	2
18	Мячи - прыгунки	4
19	Велотренажер	1
20	Тренажер «Беговая дорожка»	1
21	Тренажер для кардионагрузок	1
22	Тренажер для пресса	1
23	Магнитофон	1
24	Шведская стенка	1