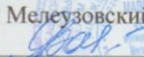


ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета
МАДОУ Д/с № 19 «Сулпан»
МР Мелеузовский район РБ
от «31» августа 2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МАДОУ Д/с № 19 «Сулпан»
МР Мелеузовский район РБ
 В. Р. Яппарова

Приказ от «31» августа 2020 г. № 58-ОД

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Муниципального автономного дошкольного образовательного учрежде-
ния Детский сад № 19 «Сулпан»

муниципального района Мелеузовский район

Республики Башкортостан

Инструктор по
физической культуре
Акаёмова Ю.Н.

Содержание

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи рабочей программы образовательной деятельности по физической культуре	3
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы	8
1.4 Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы	9
1.5 Планируемые результаты освоение рабочей программы Целевые ориентиры (достижения)	11
1.6 Возможные достижения ребенка, проявленные при выполнении физических упражнений и основных видов движений	13
1.7 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, освоение рабочей программы	15
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах для детей дошкольного возраста	17
2.2 Формы, способы, метода и средства реализации рабочей программы	31
2.3 Формы организации образовательного процесса по физическому развитию	33
2.4 Взаимодействие инструктора по физическому воспитанию с родителями	36
2.5 Взаимодействие со специалистами	38
2.6 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	39
2.7 Дополнительное образование по физической культуре.	40
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	42
3.1 Условия реализации рабочей программы	42
3.2 Режим работы	45
3.3 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса по физическому развитию	47

1. Целевой записка раздел

1.1. Пояснительная

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) составлена для реализации Основной образовательной программы МАДОУ Д/с № 19 «Сулпан» по образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная основная образовательная программа дошкольного образования с рекомендациями.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2 Цели и задачи рабочей программы образовательной деятельности по физической культуре

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Возрастная группа	Возрастные особенности
3- 4 года	Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна. Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей. Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящие вред здоровью; осознает необходимость лечения. Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
4-5 лет	Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой). Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище. Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет	Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
6-7 лет	Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

Развитие физических качеств:

Возрастная группа	Возрастные особенности
3-4 года	Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Поощрять проявление ловкости в челночном беге. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога
4-5 лет	Учить прыгать в длину с места не менее 70 см. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
5-6 лет	Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
6-7 лет	Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); 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. Учить 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. Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.
--	---

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Возрастные группы	Возрастные особенности
3-4 года	Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя, заданное воспитателем, направление. Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
4-5 лет	Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами. Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, подпрыгивая на одной ноге. Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его). Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку. Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).
5-6 лет	Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие. Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Продолжать

	учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Учить кататься на самокате. Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6-7 лет	Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья. Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Возрастные группы	Возрастные особенности
3-4 года	Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности. Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед). Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4-5 лет	Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.
5-6 лет	Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

	Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.
6-7 лет	Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий,

непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4 Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы:

Возрастная группа	Возрастные особенности
2-младшая группа 3-4г.	На четвёртом году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движением детей постепенно приобретает всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия.
Средняя группа	Ребёнок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми

4-5л.	<p>видами основных движений. Он стремится испытать свои силы в сложных видах движений физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнения любой двигательной задачи, но они не умеют измерять свои силы, учитывая свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок преодолевает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Дети хорошо различают виды движений. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать, оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движение детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствие образцу. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных двигательных возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. В результате закладываются прочные основы школы движений повышения работоспособности и физической подготовленности. У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать согласованными движениями рук и ног.</p>
Старшая группа 5-6л.	<p>Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение многообразных способов действий, их комбинации и варианты. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенка движений как своих, так и товарищей приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных</p>

	воспитателем и самостоятельных, а так же благодаря двигательной активности детей и повседневной жизни, играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию двигательной деятельности.
Подготовительная группа 6-7 лет.	Дети шести лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движение их достаточно координированы и точны. На седьмом году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела, когда человек бежит и т.д. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка лучше и интересны, те упражнения, которые у него лучше всего получаются. У детей 6-7 лет формируется потребность ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, лёгкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп.

1.5 Планируемые результаты освоение рабочей программы

Целевые ориентиры (достижения)

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области « Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребёнка.

Возрастная группа	Целевые ориентиры (достижения)
3-4г.	Ребёнок с желанием двигается, его двигательный опыт

	<p>достаточно многообразен, при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое: уверенно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх, проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре, с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату, с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</p>
4-5 лет.	<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость до достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы, сказки и стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы, может элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации, умеет в угрожающей здоровье ситуации позвать взрослого.</p>
5-6 лет.	<p>Двигательный опыт ребенка богат, в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическому совершенствованию. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым</p>

	<p>физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта - уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру: мотивирован на сбережения и укрепления своего здоровья и здоровье окружающих людей. Умеет практически решать некоторые задачи ЗОЖ и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому.</p>
6-7лет.	<p>Двигательный опыт ребенка богат: результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа. Стремиться к неповторимости в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, к самостоятельной двигательной активности за счёт, имеющего двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта, имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать и укрепить и сохранить его. Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками, личной гигиены, может определять состояние здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому.</p>

1.6 Возможные достижения ребенка, проявленные при выполнении физических упражнений и основных видов движений

Возрастные группы	Возрастные особенности
4-ый год жизни	<p>-Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.</p> <p>-Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. -Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. -Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину. - Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. - Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м. -Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
5-ый год жизни	<ul style="list-style-type: none"> -Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. -Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. -Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см. -Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд. -Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. -Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. -Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. -Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески 14 выполнять движения. - Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. -Пластичность движений.
6-ой год жизни	<ul style="list-style-type: none"> -Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа. -Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку. -Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния

	<p>3-4 м., бросать мяч верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом. - Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.
7-ой год жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять правильно все основные виды движений - Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку. - Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча. - Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе. - Сохранять правильную осанку. - Активно участвовать в играх с элементами спорта. - Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.7 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, освоение рабочей программы

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы. Диагностика уровня физического развития детей используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него ближайшую зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- 1.Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- 2.Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- 3.Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- 4.Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 5.Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей. При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

В 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила; В 4-5года - быстрота, выносливость, гибкость; В5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость; В 6-7 лет - ловкость и выносливость. В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование - в начале учебного года (в сентябре), второе - в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОО.

На физкультурном зале диагностируются такие физические качества, как скоростно-силовые качества, прыжок в длину с места, прыжок высоту с места. На физкультурной спортивной площадке диагностируются физические качества, такие как быстрота: бег на 30м., 120м.,150м. Метание мешочка с песком весом 150-200гр. Ловкость –челночный бег на 30м.

Количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков фиксируются инструктором по ФК в протоколе обследования, затем заносятся в сводную таблицу:

Высокий уровень- ребенок правильно выполняет все элементы техники.

Средний уровень- ребенок справляется с большей частью элементов техники.

Низкий уровень – ребенок допускает значительные ошибки.

Обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В водную часть и разминку включает физическое упражнение, которое наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий.

Категории Возраст	Уровни	Мл.в Н.г. К.г.		Ср.в Н.г. К.г.		Ст.в Н.г. К.г.		Под.в Н.г. К.г.		Итог
Метание мешочка с песком	Высокий									
	Низкий									

Бег 30м.	Высокий									
	Низкий									
Бег 10м.	Высокий									
	Низкий									
Прыжок в длину с места	Высокий									
	Низкий									
Прыжок высоты с места	Высокий									
	Низкий									
Итог	Высокий									
	Средний									
	Низкий									

2.Содержательный раздел.

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах для детей дошкольного возраста.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование правильной осанки. - Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. - Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. - Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать,
--	--

<p>опыта детей (овладение основными движениями);</p>	<p>перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. - Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку. - Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). - Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости) - Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами. - Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
<p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений. - Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. - Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры - Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках - Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. - Развитие активности детей в разнообразных играх. - Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки. - Воспитание самостоятельности и инициативности в

	<p>организации знакомых игр.</p> <p>-Приучение детей к выполнению действий по сигналу.</p> <p>-Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
--	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений средняя группа (от 4 до 5 лет).

Основные движения	Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
	Упражнения в равновесии	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
	Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–

		60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).
	Катание, Бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
	Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
	Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в 24 чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
	Групповые упр. с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо,

		налево, кругом; размыкание и смыкание.
	Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о

		пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
	Статические упражнения	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
Подвижные игры		«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки» и др.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. - Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. - Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. - Совершенствование двигательных умений и навыков детей. - Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. -Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп. - Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. -Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. -Закрепление умений ходить на лыжах скользящим
--	---

		<p>шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.</p> <p>- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	у в и	<p>- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.</p> <p>- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>- Формировать привычки помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</p> <p>- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25- 30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.</p> <p>- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений старшая группа (от 5 до 6 лет).

Основные движения	Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
	Упражнения В равновесии	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической

		скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
	Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки
	Бросание, Метание, Ловля	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.
	Лазанье, ползание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с

		<p>ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; 27 ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p>
	Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
	Групповые Упр. с переходами	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>
	Ритмическая гимнастика	<p>Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением</p>

Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков 28 (приседая на носках, руки в стороны),

		стоя на одной ноге, руки на поясе.
	Подвижные игры	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. - Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. - Совершенствование активного движения кисти руки при броске. - Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. - Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. - Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве. - Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений,
--	--

	<p>умения ориентироваться в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения). - Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. - Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.
<p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. - Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта. - Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). - Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Основные движения	Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по 30 четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
	Упр. в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед

		сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)
	Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.
	Бросание, Ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в

		движущуюся цель.
	Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.</p>
	Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, 31 парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>

	Групповые упр. с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первыйвторой» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
	Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепив

		ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Спортивные игры	Катание на санках.	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, 32 я выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
	Ходьба на лыжах	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с

		палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Подвижные игры		«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий» и др.

2.2 Формы, способы, метода и средства реализации рабочей программы

Методы реализации рабочей программы:

Наглядные методы - имитация (подражание)	<p>-Демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</p> <p>-Использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);</p> <p>-Использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</p>
Словесные методы	Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование

	хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
Практические методы	выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического развития и оздоровления детей:

Гигиенические факторы (Режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря).	Которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
Естественные силы природы (солнце, воздух, вода и пр.)	Формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
Физические упражнения	Обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно- оздоровительной работы с детьми.

2.3 Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
<p>Образовательная деятельность «Физическая культура»</p> <p>-тематические комплексы</p> <p>-сюжетные</p> <p>-классические</p> <p>-с предметами</p> <p>-подражательный комплекс</p> <p>Физ. минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические),</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья.</p>	<p>Утренний отрезок времени</p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <p>Классическая сюжетно-игровая тематическая полоса препятствий</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <p>(коррекционная оздоровительная, сюжетно-игровая, Полоса препятствий)</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Объяснение, показ,</p> <p>Дидактические игры,</p> <p>Чтение</p> <p>Художественных произведений,</p> <p>Личный пример,</p>	<p>Спортивные игры,</p> <p>подвижные игры, игровые упражнения, подражательные движения, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры.</p>	<p>Физкультурные развлечения</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>День здоровья</p> <p>Неделя здоровья.</p>

	иллюстративный материал, Театрализованные игры .		
--	---	--	--

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Структура занятия по физической культуре в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структура занятий в (спортивном зале)	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготови- тельная гр.
Вводная часть (беседа вопрос- ответ «О здоровом образе жизни»)	1.5м.	2м.	3м.	4м.

Разминка	1.5м.	2м.	3м.	4м.
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)	11м.	15м.	17м.	19м.
Заключительная часть (игра малой подвижности)	1м.	1м.	2м.	3м.

Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе:

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Такие занятия проводятся инструктором физической культуры, под контролем воспитателя в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура занятий на свежем воздухе	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)	1.5м	2м.	3м.	4м.
Основная часть (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг	13.5м	18м.	22м.	26м.

с другом и выполнять правила в подвижной игре)				
--	--	--	--	--

2.4 Взаимодействие инструктора по физическому воспитанию с родителями.

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития. Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

- Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

-Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями:

Название	Задачи	Результаты
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; -Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка. -Систематизировать 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса.

	<p>знания родителей в области физической культуры;</p> <p>-Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</p>	
Родительское собрание, тренинги, практикумы.	<p>- Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</p> <p>-Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</p> <p>-Познакомить с приёмами и методами оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</p> <p>-Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма</p> <p>-Согласовывать с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ</p>	<p>-Расширяются представления об особенностях физического развития детей;</p> <p>- Появляется интерес к физической культуре.</p>
Развивающая предметно-пространственная среда.	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье	<p>Зоны физической активности,</p> <p>Закаливающие процедуры,</p> <p>Оздоровительные мероприятия</p> <p>Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-</p>

		оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий.	<ul style="list-style-type: none"> -Привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; -Знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; -Способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности 	<ul style="list-style-type: none"> - Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; -Знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы, совместные мероприятия.	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей. - совершенствовать двигательные навыки; - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься

практикумы.	физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой.	сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.
-------------	--	--

2.5 Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.	1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности.); 2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; 3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: 1. на эмоции детей; 2. создает у них хорошее настроение; 3. помогает активировать умственную деятельность; 4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе,

2.6 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий:
Мероприятия групповые, межгрупповые.

1. Прогулки, экскурсии.
2. Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
3. Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
4. Соревнования.
5. Дни здоровья.

Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре:

1. Организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
2. Присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
3. Игровая цель или другая интересная детям;
4. Преобладание диалога воспитателя с детьми;
5. Предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
6. Более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения.

Использование регионального компонента в содержании физкультурно-оздоровительной работе.

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Задачи:

- Развивать у дошкольников интерес к родному городу, его достопримечательностям, событиям прошлого и настоящего.
- Расширять представления детей о том, что делает малую родину, родной город красивым, развивать эмоциональную отзывчивость на красоту родного края.
- Содействовать проявлению инициативности и желанию принимать участие в традициях города и горожан, культурных и спортивных мероприятиях.
- Формировать у детей представления о символике родного города и края (герб, флаг, гимн).
- Развивать чувство гордости за свою родину, ее достижения в спорте и культуре
- Знакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых граждан нашей родины.

- Воспитывать у дошкольников интерес к своей стране, гордость за ее народ, культуру, традиции, развитие интереса к особенностям и традиция.

2.7 Дополнительное образование по физической культуре.

Реализация планов работы кружков способствует всестороннему развитию ребенка-дошкольника, раскрытию его творческих возможностей и способностей. Свободный выбор ребенком вида деятельности раскрывает социально значимые качества личности: активность, инициативность, самостоятельность, ответственность.

Программа дополнительного физического образования «Основы физической подготовки (ОФП)» включает:

Упражнения на формирование правильной осанки.	Фиксация тела в правильном положении у стены, подтягивание, выпрямление, приседания, наклоны, повороты в упражнении с палкой, балансирование с грузом на голове, др. упражнения;
Упражнения для укрепления мышц стопы, развития ее сводов.	Использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы.
Упражнения для развития и укрепления мышечного корсета.	Упражнения для укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса, укрепления мышц боковой поверхности туловища, корригирующие симметричные упражнения, упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевого пояса нижних и верхних конечностей.
Упражнения на расслабление мышц – снижение тонуса различных групп мышц.	Определение оптимального количества повторений, частоты выполнения действий в единицу времени, темпа, их общей продолжительности и величины интервалов между ними. Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и зайка» и др.
Дыхательные упражнения	Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движение, которое сопровождается натуживанием, вызывает временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает их внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Все дыхательные упражнения делятся на динамические и

	<p>статические. Динамические сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища. Статические осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру. Это достигается динамическими и статическими упражнениями. Используются различные методики и игровые упражнения, упражнения на дыхание с использованием речи, фонетическая гимнастика и др.</p>
--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации рабочей программы.

Материально-технические условия реализации рабочей программы Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: аудио магнитофоны, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, кольца для игр.

Технические характеристики физкультурного зала:

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь	25м.
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	Лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	Норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривание помещения	имеется
Поверхность пола	Удобная для обработки

Предметно-развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно-игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной	Формировать умение использовать спортивное оборудование на

	деятельности детей	занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах, перекладине.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	Изучать новинки методической литературы; Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. Подготовить наглядно-методический материал

		для родителей и педагогов.
--	--	----------------------------

Оснащение физкультурного зала

Раздел	Наименования	Количество
Оборудование физкультурного зала	Спортивная площадка	2
	Шведская стенка	1
	Гимнастические скамейки	4
	Гимнастические палки	15
	Мячи большие	30
	Мячи малые	30
	Мячи «Фитобол»	6
	Скакалки	8
	Кегли	30
	Дуги для подлезания	6
	Ребристые доски	3
	Маты	2
	Канаты	2
	Лыжи	25
	Пианино	1
Мебель	Шкаф для оборудования инвентаря	1
	Стол рабочий	1
	Стул	1
Атрибуты для подвижных игр	Ключики	2
	Баскетбольная корзина	2
Методическое обеспечение	Методическая литература	4

3.2 Режимы работы

Деятельность инструктора по физической культуре регламентируется учебным планом ДОУ (Приложение 1)

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре согласно расписанию ООД.

Дни недели	Содержание работы	Время
Понедельник	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД ООД (физическое развитие) Проветривание Подготовка к спортивным мероприятиям (развлечениям) Работа с документацией	08:00-08:40 8:40-09:00 09:00-11:20 11:20-11:40 11:40-12:00 12:00-14:00
Вторник	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД ООД (физическое развитие) Проветривание Подготовка к спортивным мероприятиям (развлечениям) Работа с документацией	08:00-08:40 8:40-09:00 09:00-11:20 11:20-11:40 11:40-12:00 12:00-14:00
Среда	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД ООД (физическое развитие) Проветривание Подготовка к спортивным мероприятиям (развлечениям) Работа с документацией Работа с воспитателями	08:00-08:40 8:40-09:00 09:00-11:20 11:20-11:40 11:40-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00
Четверг	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД ООД (физическое развитие) ООД (на свежем воздухе) Проветривание Подготовка к спортивным мероприятиям (развлечениям) Работа с документацией Работа с родителями	08:00-08:40 8:40-09:00 09:00-10:40 10:40-11:50 10:40-11:50 11:50-12:10 12:00-13:00 13:00-14:00

Пят- ница	Утренняя гимнастика Подготовка к ООД ООД (физическое развитие) ООД (на свежем воздухе) Проветривание Подготовка к спортивным мероприятиям (развлечениям) Работа с документацией Работа с воспитателями	08:00-08:40 8:40-09:00 09:00-10:40 10:40-11:50 10:40-11:50 11:50-12:10 12:00-13:00 13:00-14:00
	Педагогическая работа	30ч. В неделю.

Расписание утренней гимнастики

Дни недели	Содержание работы	Время
Поне- дельник	Старшая группа №2 Подготовительная группа №7 Подготовительная группа №10 Подготовительная группа №2 Старшая группа №6	08:00-08:06 08:07-08:13 08:14-08:20 08:21-08:27 08:28-08:34
Вторник	Старшая группа №5 Подготовительная группа №7 Подготовительная группа №10 Подготовительная группа №2 Старшая группа №6	08:00-08:06 08:07-08:13 08:14-08:20 08:21-08:27 08:28-08:34
Среда	Старшая группа №5 Подготовительная группа №7 Подготовительная группа №10 Подготовительная группа №2 Старшая группа №6	08:00-08:06 08:07-08:13 08:14-08:20 08:21-08:27 08:28-08:34
Четверг	Младшая группа №9 Младшая группа №3 Средняя группа №12 Средняя группа №14 Старшая группа №11	08:00-08:05 08:06-08:11 08:12-08:17 08:18-08:23 08:24-08:30
Пятница	Младшая группа №9 Младшая группа №3 Средняя группа №12 Средняя группа №14 Старшая группа №11	08:00-08:05 08:06-08:11 08:12-08:17 08:18-08:23 08:24-08:30

3.3 Программно-методический обеспечение образовательного процесса по физическому развитию.

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 года» М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
6. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
7. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ/Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
8. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ/Бондаренко Т.М.-Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
9. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 3-4 лет. М., Просвещение, 2004.
10. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 4-5 лет; М., Просвещение, 2004.
11. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 7 лет; М., Просвещение, 2004.
12. Полтавцева Н.В., Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 5-6 лет; М., Просвещение, 2004.
13. Прохорова. Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет– М., Айрис-пресс, 2010.
14. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду /– М., 2003.
15. Гаврючина. Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

47 (срок сдачи) листа (ов)

Заведующий МАДОУ Д/с № 19 «Сулпан»

В. Р. Яппарова

