Утверждена приказом
заведующего МБДОУ
«Детский сад № 80
«Маленькая страна»
Н. В. Артеменкова
№ 203/А/ОД от 12.09.2018г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 80 «Маленькая страна»
(МБДОУ «Детский сад № 80 «Маленькая страна»)

срок реализации 4 года

Разработал: инструктор по физической культуре Н. В. Захарова

город Нижний Новгород

Содержание

№ п/п	Оглавление	Страница
1	**Целевой раздел**	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи рабочей Программы	3-4
1.3	Принципы обучения физической культуре	4
1.4	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.	4-7
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	7-8
2	**Содержательный раздел**	
2.1	Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».	9-11
2.1.1	Календарно-тематическое планирование в младшей группе	11-12
2.1.2	Календарно-тематическое планирование в средней группе	12-13
2.1.3	Календарно-тематическое планирование в старшей группе	14
2.1.4	Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе	14-15
2.2.	Планирование двигательной активности	15-17
2.3.	Формы, методы, средства обучения физической культуре	17-19
2.4	Взаимодействие с родителями воспитанников	19-20
3	**Организационный раздел**	
3.1	Организация образовательной деятельности по обучению физической культуре	21-22
3.2	Материально-технические условия.	22
3.3	Методическое обеспечение	22-23

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 80 «Маленькая страна» (далее - Программа), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой), 2015г.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЭ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г.Москва);
- «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа - 30.07.2013);
- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»

Программа разработана с учётом особенностей организации образовательного процесса. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по обучению физической культуре воспитанников 3-7 лет. Содержание Программы распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет собой систему обучения, рассчитанную на один учебный год - 36 недель.

Срок освоения Программы - 4 года.

Рабочая Программа является открытой и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2.Цели и задачи рабочей Программы

Цель: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты,
3. грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3 Принципы обучения физической культуре

Дидактические	Специальные	Гигиенические
систематичность и последовательность; развивающее обучение; доступность; воспитывающее обучение; учет индивидуальных и возрастных особенностей; сознательность и активность ребенка; наглядность	Непрерывность; последовательность; наращивания тренирующих воздействий; цикличность	сбалансированность нагрузок; рациональность чередования деятельности и отдыха; возрастная адекватность; оздоровительная направленность всего образовательного процесса; осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст

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

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

Дети младшего дошкольного возраста могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы повеличине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

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

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

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Средний дошкольный возраст

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

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

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

обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

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

Старший дошкольный возраст (старшая группа)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умения общаться, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь.

Старший дошкольный возраст (подготовительная группа)

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

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

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

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

К концу дошкольного возраста ребенок обладает

высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Образовательная область «Физическое развитие»

3-4 года
Физическая культура
умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях
умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловит мяч двумя руками одновременно
энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед
принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; метании мешочков, мячей
сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
умеет кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах
выполняет правила в подвижных играх

4-5 лет
Физическая культура
умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
перелезает с одного гимнастического пролета на другой
ловит мяч с расстояния
метает мяч разными способами правой и левой, отбивает о пол
выполняет ведущую роль в подвижной игре

5-6 лет
Физическая культура
умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий
умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп
может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки
умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч
умеет кататься на самокате
знаком с элементами спортивных игр, с играми-соревнованиями, играми-эстафетами
ходит на лыжах переменным скользящим шагом

самостоятельно организует знакомые подвижные игры
участвует в упражнениях и играх с элементами спорта

6-7 лет
Физическая культура
сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности. -умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу
умеет перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали
использует разнообразные подвижные игры, способствующие развитию физических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве
самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними
самостоятельно организует подвижные игры, придумывает варианты игр, комбинирует движения
проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям
выполняет правильно все виды основных движений
может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега , прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
может перебрасывать набивные мячи , бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель , метать предметы правой и левой рукой, 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, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске
имеет интерес к народным подвижным играм
активно участвует в физкультурных праздниках, посвященных празднованию государственных праздников и праздников народного календаря

2. Содержательный раздел

2.1.Планирование образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
игр.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Приучить к выполнению действий по сигналу.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать правильную осанку.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; учение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать 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.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, поднимать на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваться одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

2.1.1 Календарно-тематическое планирование в младшей группе

Пензулаева Л.И "Физическая культура в детском саду: Младшая группа." - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.

Организованная образовательная деятельность (фронтальная)	Конспекты занятий из расчета 3 занятияв неделю – всего 108 занятий в год
Физическая культура	**Сентябрь (12):**занятие № 1 – стр 23; занятие № 1 – стр 23; занятие № 1 – стр 23;занятие № 2 – стр 24; занятие № 2 – стр 24; занятие № 2 – стр 24; занятие № 3 – стр 25; занятие № 3 – стр 25; занятие № 3 – стр 25; занятие № 4 – стр 26; занятие № 4 – стр 26; занятие № 4 – стр 26; **Октябрь (12):** занятие № 5 – стр 28;занятие № 5 – стр 28;занятие № 5 – стр 28; занятие № 6 – 29; занятие № 6 – 29; занятие № 6 – 29; занятие № 7 – 30; занятие № 7 – 30; занятие № 7 – 30;занятие № 8 – стр 31; занятие № 8 – стр 31; занятие № 8 – стр 31; **ноябрь (12):** занятие № 9 - стр 33; занятие -№ 9 – стр 33; занятие № 9 – стр 33; занятие № 10 – стр 34; занятие № 10 – стр 34; занятие № 10 – стр 34;занятие № 11 – стр 35; занятие № 11 – стр 35; занятие № 11 – стр 35;занятие № 12 – стр37; занятие № 12 – стр37; занятие № 12 – стр37; **декабрь (12):** занятие № 13 – стр 38; занятие № 13 – стр 38; занятие № 13 – стр 38; занятие № 14 – стр 40; занятие № 14 – стр 40; занятие № 14 – стр 40;занятие № 15 – 41; занятие № 15 – 41; занятие № 15 – 41;занятие № 16 – стр 42; занятие № 16 – стр 42; занятие № 16 – стр 42. **январь (12):** занятие № 17 – стр 43; занятие № 17 – стр 43; занятие № 17 – стр 43; занятие №18 – стр 45; занятие №18 – стр 45; занятие №18 – стр 45;занятие № 19 – стр 46; занятие № 19 – стр 46; занятие № 19 – стр 46; занятие № 20 – стр 47; занятие № 20 – стр 47; занятие № 20 – стр 47. **Февраль (12):** занятие № 21 –стр 50; занятие № 21 –стр 50; занятие № 21 –стр 50; занятие № 22 – стр 51; занятие № 22 – стр 51; занятие № 22 – стр 51; занятие № 23 – стр 52; занятие № 23 – стр 52; занятие № 23 – стр 52; занятие № 24 – стр 53; занятие № 24 – стр 53; занятие № 24 – стр 53. **март (12):** занятие № 25 – стр 54; занятие № 25 – стр 54; занятие № 25 – стр 54; занятие № 26 – стр 56; занятие № 26 – стр 56; занятие № 26 – стр 56; занятие № 27 – стр 57; занятие № 27 – стр 57; занятие № 27 – стр 57; занятие № 28 – стр 58; занятие № 28 – стр 58; занятие № 28 – стр 58; **апрель (12):** занятие № 29 – стр 60; занятие № 29 – стр 60; занятие № 29 – стр 60; занятие № 30 – стр 61; занятие № 30 – стр 61; занятие № 30 – стр 61;занятие № 31 – стр 62; занятие № 31 – стр 62; занятие № 31 – стр 62; занятие № 32 – стр 63; занятие № 32 – стр 63; занятие № 32 – стр 63.

	Май (12): занятие № 33 – стр 65; занятие № 33 – стр 65; занятие № 33 – стр 65; занятие № 34 – стр 66; занятие № 34 – стр 66;занятие № 34 – стр 66; занятие № 35 – стр 67; занятие № 35 – стр 67; занятие № 35 – стр 67; занятие № 36 – стр 68; занятие № 36 – стр 68; занятие № 36

2.1.2 Календарно-тематическое планирование в средней группе

Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду: Средняя группа" - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015.-112 с.

Организованная образовательная деятельность (фронтальная)	Конспекты занятий из расчета 3 занятияв неделю – всего 108 занятий в год
Физическая культура	Сентябрь: зан.1 стр.19-20, зан.2 стр.20, зан.3 стр.21; зан.4 стр.21-22, зан.5 стр.23, зан.6 стр.23-24; зан.7 стр.24-25, зан.8 стр.26, зан.9 стр.26; зан.10 стр.26-28, зан.11 стр.28-29, зан.12 стр.29. Октябрь: зан.13 стр.30-32, зан.14 стр.32, зан.15 стр.32-33; зан.16 стр.33-34, зан.17 стр.34, зан.18 стр.34; зан.19 стр.35, зан.20. стр.35-36, зан.21 стр.36; зан.22 стр.36-37, зан.23 стр.37-38, зан.24. стр.38; зан.25 стр.39-40, зан.26 стр.40. Ноябрь:зан.27 стр.40-41, зан.28 стр.41-42, зан.29 стр.42 ; зан.30 стр.43, зан.31 стр.43-44, зан.32 стр.44; зан.33 стр.45, зан. 34 стр.45-46, зан.35 стр.46; зан.36 стр.46-47; зан.1 стр.48-49, зан.2 стр.49. Декабрь: зан.2 стр.49, зан.4 стр.50-51, зан.5 стр.51; зан.5 стр.51, зан.7 стр.52-53, зан.8 стр.54; зан.8 стр.54, зан.10 стр.54-56, зан.11 стр.56; зан.11 стр.56, зан.13 стр.57-58, зан.14 стр.58-59, зан.14 стр.58-59; Январь: зан.16 стр.59-60, зан.17 стр.60, зан.17 стр.60; зан.19 стр.61-62; зан.20 стр. 62, зан.20 стр.62, зан.22 стр.63-64; зан.23 стр.64. зан.23 стр.64, зан.25 стр.65-66. Февраль: зан.26 стр.66, зан.26 стр.67, зан.28 стр.67-68; зан.29 стр.68. зан.29 стр.68, зан.31 стр.69-70; зан.32 стр.70, зан.32 стр.70, зан.34 стр.70-71; зан.35 стр.71-72, зан.35 стр.71-72, зан.1 стр.72-73. Март:зан.2 стр.73, зан.3 стр.73-74;зан.4 стр.74-75, зан.5 стр.75-76, зан.6 стр.76;зан.7 стр.76-77, зан.8 стр.77, зан.9 стр.77-78;зан.10 стр.78, зан.11 стр.79, зан.12 стр.79. Апрель: зан.13 стр.80-81, зан.14 стр.81, зан.15 стр.82;зан.16 стр.82-83, зан.17 стр.83, зан.18 стр.84;зан.19 стр.84-85, зан.20 стр.85, зан.21 стр.85-86;зан.22 стр.86, зан.23 стр.87, зан.24 стр.87;зан.25 стр.88-89. Май:зан.26 стр.89, зан. 27 стр.89;зан.28 стр.89-90, зан.29 стр.90, зан.30 стр.90-91;зан.31 стр.91-92, зан.32 стр.92,

2.1.3 Календарно-тематическое планирование в старшей группе

Л.И. Пензулаева"Физическая культура в детском саду: Старшая группа." - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 г.

Организованная образовательная деятельность (фронтальная)	Конспекты занятий из расчета 3 занятия в неделю – всего 108 занятий в год
Физическая культура	Сентябрь:№1 стр.15-16; №2* стр.17; №3** стр.17-19; №4 стр.19-20; №5* стр.20; №6** стр.20-21; №7 стр.21-23; №8* стр.23-24; №9** стр.24; №10 стр.24-26; №11* стр.26; №12** стр.26-27; Октябрь: №13 стр.28-29; №14* стр.29; №15** стр.30; №16 стр.30-32; №17* стр.32; №18** стр.32; №19 стр.33-34; №20* стр.34-35; №21** стр.35; №22 стр.35-37; №23* стр.37; №24** стр.37-38; Ноябрь:№25 стр.39-41; №26* стр.41; №27** стр.41; №28 стр.42-43; №29* стр.43; №30** стр.43-44; №31 стр.44-45; №32* стр.45; №33** стр.45-46; №34 стр.46-47; №35* стр.47; №36** стр.47; Декабрь:№1 стр.48-49; №2* стр.49-50; №3** стр.50-51; №4 стр.54-55; №5* стр.52; №6** стр.52-53; №7 стр.53-54; №8* стр.54; №9** 54-55; №10 стр.55-7; №11* стр.57; №12** стр.57-58; Январь:№13 стр.59-60; №14* стр.60; №15** стр.61; №16 стр.61-62; №17* стр.63; №18** стр.63; №19 стр.63-64; №20* стр.64; №21** стр.65; №22 стр.65-66; №23* стр.66; №24** стр.66-67; Февраль:№25 стр.68-69; №26* стр.69; №27**стр.69-70; №28 стр.70-71; №29* стр.71; №30** стр.71; №31 стр.71-72; №32* стр.72-73; №33** стр.73; №34 стр.73-74; №35* стр.74-75; №36** стр.75; Март:№1 стр.76-77; №2* стр.77-78; №3** стр.78-79; №4 стр.79-80; №5* стр.80; №6** стр.80-81; №7 стр.81-82; №8* стр.82; №9** стр.83; №10 стр.83-84; №11* стр.84; №12** стр.85;Апрель:№13 стр.86-87; №14* стр.87; №15** стр.87; №16 стр.88-89; №17* стр.89; №18** стр.89; №19 стр.89-91; №20* стр.91; №21** стр.91; №22 стр.91-93; №238 стр.93; №24** стр.93-94; Май:№25 стр.94-95; №26* стр.95-96; №27** стр96; №28 стр.96-97; №29* стр.97;№30** стр.97-98; №31 стр.98-99; №32* стр.99; №33** стр.99-100; №34 стр.100-101; №35* стр.101; №36** стр.10-103

2.1.4 Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе

Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа." - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.

Организованная образовательная деятельность (фронтальная)	Конспекты занятий из расчета 3 занятия в неделю – всего 108 занятий в год
Физическая культура	*Сентябрь:* №1, стр. 9; №2, стр. 10; №3 стр. 11; №4 стр. 11; №5 стр. 13; №6 стр. 14; №7 стр. 15; №8 стр.16; №9 стр. 16; №10 стр. 16; №11 стр.18; №12 стр. 18. *Октябрь:* №13 стр. 20; №14 стр. 21; №15 стр. 22; №16 стр. 22; №17 стр. 23; №18 стр. 24; №19 стр. 24; №20 стр. 26; №21 стр. 26; №22 стр. 27; №23 стр. 28; №24 стр. 28; №25 стр. 29; №26 стр. 32. *Ноябрь:* №27 стр. 32; №28 стр. 32; №29 стр. 34; №30 стр. 34; №31 стр.34; №32 стр. 36; №33 стр. 36; №34 стр. 37; №35 стр.38; №36 стр.39; №1 стр. 40; №2 стр.41. *Декабрь:* №3 стр. 41; №4 стр. 42; №5 стр. 43; №6 стр. 43; №7 стр. 45; №8 стр. 46; №9 стр. 46; №10 стр.47; №11 стр. 48; №12 стр.48; №13 стр.49; № 14 стр.51. *Январь:* №15 стр. 51; №16 стр. 52; №17 стр. 53; №18 стр. 54; №19 стр. 54;

	№20 стр. 56; №21 стр. 56; №22 стр. 57; №23 стр. 58; №24 стр. 58. *Февраль:* №25 стр. 59; №26 стр. 60; №27 стр. 60; №28 стр. 61; №29 стр. 62; №30 стр. 62; №31 стр.63; №32 стр. 64; №33 стр. 64; №34 стр. 65; №35 стр.66; №36 стр.66. *Март:* №1 стр. 72; №2 стр. 73; №3 стр. 73; №4 стр. 74; №5 стр. 75; №6 стр. 75; №7 стр. 76; №8 стр. 78; №9 стр. 78; №10 стр.79; №11 стр. 80;№12 стр.80. *Апрель:* №13 стр. 81; №14 стр. 82; №15 стр. 82; №16 стр. 83; №17 стр. 84; №18 стр. 84; №19 стр. 84; №20 стр. 86; №21 стр. 56; №22 стр. 57; №23 стр. 58; №24 стр. 58; №25 стр. 88. *Май:* №26 стр. 89; №27 стр. 90; №28 стр. 90; №29 стр. 91; №30 стр. 92; №31 стр.92; №32 стр. 93; №33 стр. 93; №34 стр. 95; №35 стр.96; №36 стр.96.

2.2.Планирование двигательной активности

Младшая группа

Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. Комплексы из расчета 1 раз в неделю–всего 36 в год
Подвижные игры	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.42-49
Малоподвижные игры и игровые упражнения	М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.5-8
Спортивный досуг (1 раз в месяц)	Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. С.8 -20.

Средняя группа

Утренняя гимнастика	Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.33-61
Подвижные игры	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.50-70
Малоподвижные игры и игровые упражнения	М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с. 5-23
Спортивный досуг (1 раз в месяц)	Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. С.20 -45.
Спортивный праздник (2 раза в год)	Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. стр.20 - 40. Праздники «Путешествие в страну здоровья» с.40 «Папа, мама, я спортивная семья» с.45

Старшая группа

Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы

	упражнений» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.62-94
Подвижные игры	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.71-119
Малоподвижные игры и игровые упражнения	М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с. 7-36
Спортивный досуг (1 раз в месяц)	Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. С.48 - 107.
Спортивный праздник (2 раза в год)	Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. С.107-113 Праздники: «Путешествие в джунгли» с.107 «Сильным, ловким вырастай» с.57

Подготовительная группа

Утренняя гимнастика	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015г.
Подвижные игры	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с.120-142
Малоподвижные игры и игровые	М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г. с. 15-43
Спортивный досуг (1раз в месяц)	Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. С.113-168.
Спортивный праздник (2 раза в год)	Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» - В.: «Учитель», 2009г. Праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья» с. 145 «Мы любим спорт» с. 158

2.3. Формы, методы, средства обучения физической культуре

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7лет
Формы обучения	**ООД** Физическая культура в помещении (3 раза в неделю) **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Физкультминутки Подвижные игры и упражнения на	**ООД** Физическая культура в помещении (3 раза в неделю) **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие процедуры Физкультминутки Подвижные игры и упражнения на	**ООД** Физическая культура в помещении (2 раза в неделю) Физическая культура на воздухе (1 раз в неделю) **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие	**ООД** Физическая культура в помещении (2 раза в неделю) Физическая культура на воздухе (1 раз в неделю) **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика Закаливающие

	прогулке Индивидуальная работа Спортивный досуг (1 раз в месяц) **Самостоятельная деятельность детей**	прогулке Индивидуальная работа Спортивный досуг (1 раз в месяц) Спортивный праздник (2 раза в год) **Самостоятельная деятельность детей**	процедуры Физкультминутки Подвижные игры и упражнения на прогулке Индивидуальная работа Спортивный досуг (1 раз в месяц) Спортивный праздник (2 раза в год) **Самостоятель-ная деятельность детей**	процедуры Физкультминутки Подвижные игры и упражнения на прогулке Индивидуальная работа Спортивный досуг (1 раз в месяц) Спортивный праздник (2 раза в год) **Самостоятель-ная деятельность детей**
Методы обучения	**Наглядные**: показ и демонстрация физических упражнений; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов; **Словесные:** название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода выполнения упражнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов; **Практические:** выполнение движений, повторение упражнений с изменениями и без, проведение упражнений в игровой форме. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	**Наглядные**:показ и демонстрация физических упражнений; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов; **Словесные:** название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода выполнения упражнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов; **Практические:** выполнение движений, повторение упражнений с изменениями и без, проведение упражнений в игровой форме. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	**Наглядные**: показ и демонстрация физических упражнений; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов; **Словесные:** название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода выполнения упражнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов; **Практические:** выполнение движений, повторение упражнений с изменениями и без, проведение упражнений в игровой форме и соревновательные. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.	**Наглядные**:показ и демонстрация физических упражнений; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов; **Словесные:** название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода выполнения упражнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов; **Практические:** выполнение движений, повторение упражнений с изменениями и без, проведение упражнений в игровой форме и соревновательные. Использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
Средства	ленточки, флажки,	ленточки,	ленточки,	кегли, шведская

обучения	султанчики, кегли, шведская стенка, кубики разноцветные, платочки разноцветные, шарики для метания, мячи резиновые большие, средние, малые, обручи, атрибуты для проведения подвижных игр, дуги для подлезания, пролезания, массажные коврики, скакалки, шнуры, кольцеброс	флажки, султанчики, кегли, шведская стенка, кубики разноцветные, платочки разноцветные, шарики для метания, мячи резиновые большие, средние, малые, обручи, атрибуты для проведения подвижных игр, дуги для подлезания, пролезания, массажные коврики, скакалки, шнуры, кольцеброс	флажки, султанчики, кегли, шведская стенка, мячи резиновые большие, средние, малые, обручи, атрибуты для проведения подвижных игр, дуги для подлезания, пролезания, массажные коврики. Мат Балансиры для равновесия скакалки, шнуры, кольцеброс, гантели, мешочки для метания	стенка, мячи резиновые большие, средние, малые, обручи, атрибуты для проведения подвижных игр, дуги для подлезания, пролезания, массажные коврики. Мат Балансиры для равновесия скакалки, шнуры, кольцеброс, гантели, мешочки для метания ворота для игры в футбол, ленты цветные короткие

2.4. Взаимодействие с родителями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад - те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по

воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование, консультации, дни открытых дверей; родительские собрания, беседы, стенды, буклеты.
- Совместная деятельность: конкурсы, семейные праздники, проектная деятельность.

Формы работы с родителями

месяц	Содержание работы	Формы работы
Сентябрь	Консультация для родителей на тему: «Создание гигиенических	Консультация (старшая и

	условий в семье, способствующих формированию правильной осанки у детей»	подготовительная группы)
Октябрь	«Будь здоров малыш»	Консультация (младшая группа)
Ноябрь	Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	Консультация (все группы)
Декабрь	«Как играть с ребенком зимой»	консультация
Январь	«Что нам нравится зимой?»	Групповые информационные стенды, папки - передвижки
Февраль	«День Здоровья» с активным участием родителей.	анкетирование
Март	«Широкая Масленица»	Совместное развлечение с родителями
Апрель	«Формирование ценностей здорового образа жизни»	Выступление на родительском собрании
Май	«Спортивная жизнь в детском саду»	Фотовыставка

3. Организационный раздел

3.1 Организация образовательной деятельности по обучению физической культуре

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Спортивный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Спортивный праздник	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

Возрастая группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
Младшая группа 3 - 4 года	не более 15 минут	в первую половину дня не превышает 30 минут
Средняя группа 4-5 лет	не более 20 минут	в первую половину дня не превышает 40 минут
Старшая группа 5-6 лет	не более 25 минут	в первой половине дня не превышает 45 мин и во вторую половину дня не более 25 минут
Подготовительная группа 6 - 7 лет	не более 30 минут	в первой половине дня не превышает 1,5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут

Учебный план

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во занятий в нед/мес	Кол-во занятий в год
1	Младшая группа / от 3 до 4 лет/	3 / 1 2	108
2	Средняя группа /от 4 до 5 лет /	3 / 1 2	108
3	Старшая группа / от 5 до 6 лет /	3 / 1 2	108
4	Подготовительная к школе группа / от 6 до 7лет /	3 / 1 2	108

3.2. Материально-технические условия.

музыкально-спортивный зал расположен на втором этаже здания.

Перечень оборудования по физическому развитию в музыкально-спортивном зале

наименование	Количество (шт)
Гимнастические скамейки	2
Диск летающий кольцо	30
Дорожка массажная	3
Мячи резиновые	46
Мяч медицинбол	5
Обруч	35
Палка гимнастическая	24
Стойка мишень	2
Кегли	18
Кубики	30
Скакалка	20
Кубики	46
Платочки	20
Ленты	24
Флажки	21
Мешочки с песком	12
Тоннель	2
Комплекс спортивный (тележка со спортивным инвентарем)	1

3.3. Методическое обеспечение

Название	Автор, издательство	Издательство
Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	Москва-синтез 2016г.
«Физическая культура в детском саду». Младшая	Л.И. Пензулаева	Москва-синтез 2016г.

группа		
«Физическая культура в детском саду». Средняя группа	Л.И. Пензулаева	Москва-синтез 2015г.
«Физическая культура в детском саду». Старшая группа	Л.И. Пензулаева	Москва-синтез 2015г.
«Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа	Л.И. Пензулаева	Москва-синтез 2016г.
«Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. С детьми 3 - 7 лет.	Л.И. Пензулаева	Москва-синтез 2016г.
«Сборник подвижных игр»	Э.Я. Степаненкова	М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016г.
«Малоподвижные игры и игровые упражнения»	М.М. Борисова	М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016г
«Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет»	Е.И. Подольская	В.: «Учитель», 2009г
Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	Москва-синтез 2016г.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

23 (двадцать три) листа(ов)

цифрой прописью

Заведующий (Н. В. Артеменкова)

наименование должности подпись расшифровка