

ПРИНЯТО  
На Педагогическом совете  
Протокол №. 1  
От 30.08.2021 года

Учтено мнение совета родителей  
ГБДОУ № 36 Красногвардейского р -на  
Протокол № 4 от 25.05.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая ГБДОУ № 36  
\_\_\_\_\_ Е.А.Климова  
Приказ № 110 - р  
От 30.08.2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Андреевой Ангилины Андреевны**  
Образовательная область «Физическое развитие»  
направление «Физкультура»  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет  
Государственного бюджетного детского образовательного учреждения  
Детский сад №36  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербург

**2021 – 2022 учебный год**

# 1.Целевой раздел рабочей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</li><li>- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</li><li>- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</li><li>- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.</li><li>- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</li><li>- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</li></ul>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</li><li>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</li><li>- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников</li></ul>

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)

## Вторая 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 и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании 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 лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках.

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. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## **Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

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

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

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

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. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации

знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь 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, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать 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. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты

	<p>игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</p> <p>- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).</p> <p>- Основная образовательная программа дошкольного образования.</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2019-2020 учебный год</p> <p>(Сентябрь 2019 - август 2020 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками</p>	<p style="text-align: center;"><b>Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:</b></p> <p>-У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и</p>

группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре.

- Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять



звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности.

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

### **2.1. Содержание образовательной работы с детьми**

**Группы:** (содержание оформляется по возрастному принципу тех групп, которые ведет инструктор по физической культуре - для групп раннего возраста, для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста).

**Комплексно – тематический план работы с детьми младшей группы**

Месяц	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей: социально-коммуникативная, речевая	
1	2	3	4	5	6	
Сентябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками					
	Тема	Занятия 1,2, <b>3 на улице</b>	Занятия 4,5 <b>6 на улице</b>	Занятия 7,8, <b>9 на улице</b>	Занятия 10,11 <b>12 на улице</b>	Социально-коммуникативная: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
		«До свидания лето, здравствуй, детский сад»	«Осень»	«Осень»	«Осень»	
	Задачи	П р и у ч а т ь детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.  У ч и т ь ходить между двумя	У ч и т ь ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;  п о д п р ы г и в а т ь на двух ногах на	О з н а к о м и т ь д е т е й с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.  У ч и т ь энергично отталкивать мяч	У ч и т ь :  ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;  подлезать под	

		линиями, сохраняя равновесие.  Подвижная игра «Бегите ко мне»	месте. Подвижная игра «Догони меня»	двумя руками. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»,	шнур. Подвижная игра «Найди свой домик»	
--	--	---	--	---	--	--

### Перспективный план развлечений и спортивных досугов

	МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
<b>Сентябрь</b>	<p><b>«Курочка с цыплятами»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно -эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p><b>«Веселый мяч»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p><b>«Веселый стадион»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p><b>«Спортландия»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>

<b>Октябрь</b>	<p><b>«Вышли зайцы в огород»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«По волшебным дорожкам к бабке ежке»</b>  <b>Цель:</b> Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость смелость, гибкость). Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Осенний стадион»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>	<p><b>«Осенние гуляния»</b>  <b>Цель:</b> Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать.</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>«Колобок»</b>  <b>Цель:</b> Вызвать положительный эмоциональный отклик. Дать родителям возможность увидеть возможности и способности ребенка. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой.</p>	<p><b>«Как звери готовятся к зиме»</b>  <b>Цель:</b> Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Сказочные эстафеты»</b>  <b>Цель:</b> Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p><b>«Веселые старты»</b>  <b>Цель:</b> Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p>

Декабрь	<p><b>«В гости к медвежатам – зима»</b>  <b>Цель:</b> Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Зимние забавы»</b>  <b>Цель:</b> Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости.</p>	<p><b>«Зимний стадион – Поиграйка»</b>  <b>Цель:</b> Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Спортивный город»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>
Январь	<p><b>«Встреча со Снеговиком»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Путешествие в зимний лес»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p><b>«Чем зимою нам заняться?»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p>	<p><b>«Страна зимних игр и развлечений»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p>
Февраль	<p><b>«Летчики»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, равновесии, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p><b>«Хочется мальчишкам в армии служить!»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p>	<p><b>«Будем в армии служить!»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>	<p><b>«Слава армии Российской!»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>

<b>Март</b>	<p><b>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»</b>  <b>Цель:</b> . Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p><b>«Федорино горе»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Весенние старты»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Юные олимпийцы»</b>  <b>Цель:</b> Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>«Мы растем здоровыми!»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>	<p><b>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»</b>  <b>Цель:</b> Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Ловкие, сильные, смелые!»</b>  <b>Цель:</b> Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«В здоровом теле – здоровый дух!»</b>  <b>Цель:</b> Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Доставить детям чувство радости.</p>

<b>Май</b>	<p style="text-align: center;"><b>«Веселые лягушки»</b></p> <p><b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Веселый обруч»</b></p> <p><b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Зеленая страна»</b></p> <p><b>Цель:</b> Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Джунгли зовут!»</b></p> <p><b>Цель:</b> Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>
------------	--	--	--	--

**2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)**

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
<b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"</b>	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь  Май

**физической подготовленности**

		<b>3 года</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8



	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
<b>IX-2015 г.</b>	«Двигательная активность вашего ребенка»	Мл, ср, ст, подгот	Анкетирование родителей	Информация может заполняться анонимно
<b>X-2015 г.</b>	«Задачи оздоровления ребенка в новом учебном году»	М,ср, ст,подг.	Общее родительское собрание	Подготовить раздаточный материал
<b>XI-2015 г.</b>	«Как сохранить здоровье ребенка»	Средние гр, мл,гр.	Групповое родительское собрание	
<b>XII-2015 г.</b>	«Профилактика плоскостопия»	Мл,средн.	Открытое занятие	
<b>I-2016 г.</b>	«Неделя здоровья»	Сред,ст,подг.	День открытых дверей	
<b>II-2016 г.</b>	«Все умеют танцевать»	Младш, средн	Мастеркласс	
<b>III-2016 г.</b>	«С мамой горы я сверну»	Ст, подгот.	Спортивный праздник с участием родителей	
<b>IV-2016 г.</b>	«Мой любимый вид спорта»	Ст, подгот.	Выставка совместного творчества родителей и детей	
<b>V-2016 г.</b>	«Спортивный уголок дома» «Значение		Папки- передвижки	

	утренней гимнастики»			
<b>VI-2016 г.</b>	«Мама, папа, я спортивная семья»	Ср,ст,под.	Фотоколлаж	Каждая группа оформляет свой коллаж с родителями

**2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

**3. Организационный раздел рабочей программы**  
**3.1. Структура реализации образовательной деятельности**

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p><u>Занятия по физическому развитию</u> - 2-3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p><u>Праздники</u> - 2раза в год начиная со старшей группы</p> <p><u>Спортивные развлечения, досуги</u> -1 раз в месяц в каждой группе</p> <p><u>Дни здоровья</u>- 1 раз в год.</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах:</p> <p>-Утренняя гимнастика,</p> <p>Оздоровительный бег,</p> <p>-Прием детей на улице,</p> <p>-Подвижные игры, -Прогулки</p> <p>-Физкультминутки</p> <p>-Динамические паузы</p> <p>-Гимнастика после сна</p> <p>-Закаливающие процедуры: босохождение          ходьба по массажным дорожкам</p> <p>-Игры, хороводы</p>	<p>Здоровьесберегающие технологии: <u>Ритмическая гимнастика</u> на ритмических повторениях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.</p> <p><u>Фитбол</u> гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. <u>Стретчинг</u> – гимнастика (гимнастика поз) <u>Оздоровительно развивающая</u> гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.</p> <p>-<u>Раздельные физкультурные</u> занятия для мальчиков и девочек.</p> <p>-<u>Степ</u> – гимнастика.</p> <p>-<u>Совместные физкультурные</u> занятия родителей с детьми.</p> <p>-<u>Дыхательная гимнастика</u> (Стрельникова.)</p>	<p>(Указать, как и в какой форме осуществляется лично-ориентированный подход к развитию воспитанников)</p>

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 21. 03. 2021 г.)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u></b>
Младшая	Не более 15 минут	3
Средняя	Не более 20	3
Старшая	Не более 25	3
Подготовительная	Не более 30	3

### 3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

<b>Образовательная область</b>	<b>Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды</b>	
	<b>Содержание</b>	<b>Срок (месяц)</b>

<b>Физическое развитие</b>	<b>Изготовление атрибутов для подвижных игр (маски, флажки, хвостики), для эстафет (султанчики, вертушки), изготовление ковриков для профилактики плоскостопия. Пополнение аудиозаписями на спортивную тематику, картотека для подвижных игр.</b>	<b>В течении года</b>
----------------------------	---	-----------------------

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

<b>Образовательная область, направление образовательной деятельности</b>	<b>Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)</b>
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». – М.:Мозаика-Синтез, 2011</li> <li>2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.</li> <li>3. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.</li> <li>4. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.</li> <li>5. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.</li> <li>6. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.</li> <li>7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.</li> <li>8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.</li> <li>9. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.</li> <li>10.Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги,</li> </ol>

занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.

11. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
14. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
15. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
16. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.
18. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
19. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
20. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Зайкина. – Волгоград: Учитель, 2012.
21. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.
22. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.:

	<p>ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.</p> <p>23. Физкультминутки. (папка)</p> <p>24. Физкультминутки. (папка)</p> <p>25. Комплексы дыхательных упражнений и комплексы общеразвивающих упражнений. (папка)</p> <p>26. Комплексы ленивой гимнастики. (папка)</p> <p>27. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. (папка)</p> <p>28. Конспекты НОД по ФЗОЖ (папка)</p> <p>29. Проблемные ситуации по ФЗОЖ. (папка)</p> <p>30. Дидактические игры по ФЗЛЖ. (папка)</p> <p>31. Вырезки из журналов, картинки по физической культуре. (папка)</p>
<p><b>Педагогическая диагностика</b></p>	<p><b>2 раза в год</b></p>