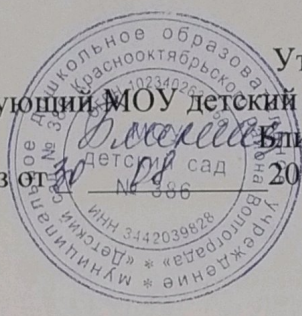


Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 30 08 2019г № 1

Утверждаю
Заведующий МОУ детский сад №386
Влинова Е.Г.
приказ от 30 08 2019г № 1



Рабочая программа
по физическому развитию
для детей старшей группы
(5 – 6 года)
на 2019 – 2020 гг.

Инструктора по физической культуре
высшей категории Жуковой Г.И.

РАЗДЕЛ 1

Пояснительная записка

1.1 Рабочая образовательная программа инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. разработана в соответствии с:

- 1 Конституцией РФ
- 2 Уставом и нормативными документами МОУ детский сад № 386 г. Волгограда
- 3 Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- 4 СанПин 2.4.1.3049-13;
- 5 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- 6 Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- 7 С учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
- 8 Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;
- 9 С применением порционных программ: авторской программы "В музыкальном ритме сказок" под редакцией Н.А. Фомина;
- 10 авторской программы "Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста" под редакцией Н.Н. Ефименко;
- 11 оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике "Са-фи-дансе" Ж.Е. Фирилева Е.Г. Сайкина.

1.2. Рабочая программа инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация ООП ДО в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса, наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет 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 ребенка, 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 нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, 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.

Срок реализации программы: 01.09.2019 - 31.08.2020гг.

1.3. Цель: создание условий для развития здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи по образовательным областям:

Образовательная область «Физическое развитие»

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение 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.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; развивает творческие способности;
- проведение зарядок, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

Образовательная область «Познавательное развитие»

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.),
- организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых),
- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок.

Образовательная область «Речевое развитие»

- побуждение к проговариванию действий и названию упражнений,
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- проявление речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

1.5 Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. на 2019-2020 учебный год.

Дни недели	Время	Содержание деятельности	
Понедельник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.	
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.	
	8.30-9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию.	
	9.00-9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №2	
	9.20-9.25	Проветривание.	
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в младшей группе №9	
	9.40-9.45	Проветривание.	
	9.50-10.10	НОД по физическому развитию в средней группе № 5 .	
	10.10-10.15	Проветривание.	
	10.20-10.45	НОД по физическому развитию в старшей группе №8	
	10.50-10.55	Проветривание.	
	11.00-11.30	НОД по физическому развитию в группе № 3	
	12.00-14.00	Работа с документацией.	
Вторник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.	
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.	
	8.30-9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию.	
	9.00-9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №4	
	9.20-9.25	Проветривание	
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в младшей группе №10	
	9.45-10.05	НОД по физическому развитию в средней группе № 7	
	10.10-10.35	НОД по физическому развитию в старшей группе № 13	
	10.40-11.20	НОД по физическому развитию в подготовительной группе №11	
	11.30-12.00	Индивидуальная работа с детьми	
	12.00 – 13.00	Работа с документами Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для воспитателей	

	13.00 – 14.00	Подготовка материалов для информационных стендов, консульт.
Среда	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.35	Утренняя зарядка.
	8.35 – 9.00	Подготовка к НОД
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию в средней группе № 5
	9.20 – 9.25	Проветривание помещения.
	9.25 – 9.45	НОД по физическому развитию в средней группе №12
	9.50 – 10.05	НОД по физическому развитию в младшей группе № 9
	10.05 – 10.10	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	10.10 – 10.30	НОД по физическому развитию в средней группе №1
	10.35 – 11.00	НОД по физическому развитию в старшей группе №3
	11.05 – 11.35	НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 6
11.40 – 13.00	Работа с документами, картотека, паспорта здоровья, планы.	
13.00 – 14.00	Подбор материала к сценариям проведения физкультурных праздников, досугов.	
Четверг	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к индивидуальной работе с детьми
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию средняя группа № 7
	9.25– 10.40	НОД по физическому развитию младшая группа № 10
	10.45 – 11.05	НОД по физическому развитию средняя группа № 2
	11.10 – 11.35	НОД по физическому развитию старшая группа № 8
	11.40 – 12.10	НОД по физическому развитию подготовительная группа № 6
	12.20 – 13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану
	13.00-14.00	Беседы, консультации, мастер –

		классы для педагогов.
Пятница	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к НОД
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №12
	9.20 – 9.25	Проветривание спорт. зала, подготовка к НОД (конспект, инвентарь к подвижным играм)
	9.25 – 9.45	НОД по физическому развитию в средней группе № 4
	9.50 – 10.15	НОД по физическому развитию в старшей группе № 1
	10.15 – 10.20	Проветривание спорт. Зала
	10.20 – 10.45	НОД по физическому развитию в старшей группе № 13
	10.50 – 11.20	Индивидуальная работа с детьми НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 6
	11.25 – 13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану
13.00-14.00	Консультация для воспитателей	

Расписание утренней гимнастики

Старшая группа – 8.20- 8.30

Расписание физкультурных занятий (НОД)

Дни недели	Время	Возрастная группа
Среда	10.10-10.35	старшая группа № 1
пятница	9.50-10.15	
Понедельник	10.20-10.45	старшая группа № 8
четверг	11.10-11.35	
Вторник	10.10-10.35	старшая группа № 13
пятница	10.20-10.45	

Учебный план

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Старшая группа	не более 25 минут	2	72

Оценка здоровья детей (5-6 лет)

Группа, Возраст	Группа здоровья					Диагноз			
	ЧБ Д	1	2	3	Другая	Лор- патология	Заболевание ОДА	Аллер- гия	Дру- гое
Старшая		6	39	1	3				
Группа, Возраст	Группа здоровья					Диагноз			
	ЧБ Д	1	2	3	Другая	Лор- патология	Заболевание ОДА	Аллер- гия	Дру- гое
Старшая		6	39	1	3				

Раздел 2

Проектирование образовательного процесса

2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности в МОУ детский сад №386

Неделя	Тема	Возможные тематические дни
Сентябрь		
1	Наш детский сад	- 1 сентября - День знаний.
2	Осень	- 9 сентября - международный день красоты. -13 сентября День озера Байкал. -13 сентября - День парикмахера.
3	Золотая осень	- 19 сентября - день рождения «Смайлика».
4	Мир вокруг нас	- 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников. -29 сентября -Международный день моря.
Октябрь		
1	Дом, в котором мы живём	- 1 октября - Международный день пожилых людей. - 1 октября - Международный день музыки. -4 октября Всемирный день улыбки. - 4 октября -Всемирный день животных. 5 октября - День учителя в России.

2	Дом, в котором мы живём	- 11 октября -Международный день девочек. - 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы.
3	Мир предметов и техники	-20 октября -Международный день повара.
4	Труд взрослых. Профессии	-28 октября -Международный день анимации.
Ноябрь		
1	Поздняя осень	-7 ноября - Всемирный день мужчин (день Отца).
2	Семья и семейные традиции	-12 ноября - Синичкин день.
3	Наши друзья-животные	- 20 ноября -Всемирный день детей. -21 ноября -Всемирный день приветствий.
4	Я и моё тело (что я знаю о себе?)	- 29 ноября - День матери в России.
Декабрь		
1	Будь осторожен!!! (неделя безопасности)	-7 декабря - Международный день гражданской авиации.
2	Зимушка-зима	-9 декабря - День Героев Отечества. - 10 декабря - День прав человека. -14 декабря - День Наума Грамотника.
3	Новый год	- 15 декабря – Международный день чая.
4	Зимние чудеса	-27 декабря - День спасателя Российской Федерации. -28 декабря - Международный день кино.
Январь		
2	Играй-отдыхай! (неделя игры)	- 11 января - Международный день спасибо. -13 января - Васильев вечер, Щедрый вечер (Меланка). -14 января - Старый Новый Год.
3	«Юные волшебники»	-18 января – Всемирный день снега. - 19 января - Крещение Господне (Богоявление).

		-21 января – Международный день объятий.
4	«Почемучки»	-25 января - Татьянин день и День Студентов.
Февраль		
1	Уроки вежливости и этикета	-2 февраля - День воинской славы России. День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 1943 г. (Битва под Сталинградом).
2	Зимние забавы, зимние виды спорта	-10 февраля День Домового. - 14 февраля - День Святого Валентина (День всех влюбленных).
3	Защитники Отечества	- 15 февраля – Сретение Господне. -21 февраля - Международный день родного языка. -23 февраля - День Защитника Отечества.
4	Искусство и культура	-27 февраля – Международный день полярного медведя.
Март		
1	8 марта (о любимых мамах и бабушках)	-1 марта – День кошек в России. -3 марта Всемирный день дикой природы. - 4 марта 2019г. МАСЛЕНИЦА.
2	Мальчики и девочки	- 14 марта – Международный день рек.
3	Весна пришла!	- 20 марта - День весеннего равноденствия и Международный день счастья. - 21 марта - Международный день леса и День Земли. - 22 марта Праздник Жаворонки (Сороки) и Всемирный день воды.
4	Удивительный и волшебный мир книг!	-27 марта - Всемирный день театра. -30 марта День защиты Земли.
Апрель		
1	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-1 апреля - День Смеха и Международный день птиц. -2 апреля- Международный день детской книги. -7 апреля - Всемирный день здоровья.
2	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-12 апреля - всемирный День авиации и космонавтики.
3	Пернатые соседи и друзья	
4	Дорожная азбука (ПДД)	-29 апреля - Международный день танца. -30 апреля День пожарной охраны.

Май		
1	9 мая-День Победы	-3 мая День солнца.
2	Экологическая тропа (мир растений)	
3	Водоёмы и их обитатели	- 15 мая - Международный день семьи. -18 мая - Международный день музеев.
4	Путешествие в страну загадок	-27 мая-День библиотек. -28 мая - День пограничника.

2.2 Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности в старшей группе(5-6 лет)

Сентябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега.	Перестроения ОРУ
1	2	3	4	5	6	7

Контрольно проверочное	-	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места Развитие ловкости: бег на дистанцию 10м с поворотом (5+5м) и по прямой (разница между результатом)			Ходьба обычная друг за другом Бег обычный	В колонну В шеренгу. С гантелями.
Контрольно проверочное	-	Развитие скоростно-силовых качеств: метание мешочков 100 и 200гр Развитие гибкости: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20-25см			Ходьба обычная друг за другом Бег на носках	Расчет на 1-2. В две колонны. С гантелями
Контрольно проверочное	-	Развитие быстроты : бег на дистанцию 30м			Ходьба обычная друг за другом Бег с ускорением	В колонну В шеренгу. С мячом
Контрольно проверочное	-	Развитие выносливости: бег на дистанцию 200м			Ходьба с выполнением заданий Бег с ускорением	Расчет на 1-2-3. В три колонны. С мячом

Октябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижн ые игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия. ОРУ
Традиционн ое (обучающее)	Катание мяча с попаданием в предметы	Ходьба по скамейке с перешагивани ем предметов	Преодоление дорожки препятствий	«Сбей кегли»	Ходьба мелким широким шагом Бег обычный	Из колонны в круг. С обручем.

«Красная шапочка» (сюжетное)	Прыжки по узкой дорожке с продвижением вперед	Катание мяча с попаданием в предметы	Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов	«Угадай по голосу»	Ходьба с выполнением заданий Бег с изменением темпа	Из колонны в круг. С обручем.
Традиционное (смешанное)	Ползание на четвереньках по прямой	Прыжки по узкой дорожке с продвижением вперед	Катание мяча с попаданием в предметы	«Хвостик и» (бег)	Ходьба с изменением темпа Бег змейкой между предметами	В две колонны. В два круга. С обручем.
Игровое	Ходьба по шнуру, ставя ногу с носка	Ползание на четвереньках по прямой	Прыжки по узкой дорожке с продвижением вперед	«Не урони мяч!»	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением заданий	В две колонны. В два круга. С обручем.

Ноябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроения ОРУ
Традиционное (обучающее)	Катание обруча друг другу	Ходьба по шнуру, ставя ногу с носка	Ползание на четвереньках по прямой	«Догони обруч»	Ходьба с высоким подниманием колен Бег обычный	Расчет на 1-2 В две шеренги. Повороты направо, налево С лентами
«Мы пожарные» (сюжетное)	Прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча)	Катание обруча друг другу	Ходьба по шнуру, ставя ногу с носка	«Хвостики» (бег)	Ходьба с выполнением заданий Бег с изменением темпа	Расчет на 1-2 В две шеренги С лентами
Традиционное (смешанное)	Пролезание в вертикально поставленный обруч	Прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча)	Катание обруча друг другу	«Бездомный заяц» (прыжки)	Ходьба с перестроением в две колонны. Бег с переменной направленности	Расчет на 1-2-3 В три шеренги. Повороты направо, налево С малым мячом
Игровое	Ходьба по наклонной доске прямо	Пролезание в вертикально поставленный	Прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча)	Эстафеты с использованием кубиков	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением	Расчет на 1-2-3 В три шеренги. С малым

		ый обруч			м заданий	мячем
--	--	----------	--	--	-----------	-------

Декабрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижн ые игры	Виды ходьбы	Перестроен ия. ОРУ
Традиционн ое (обучающее)	Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками	Ходьба по наклонной доске прямо	Пролезание в обруч приподнятый на 10см от пола	«Набрось кольцо»	Ходьба с перестроени ем в две колонны, в круг. Бег по заданию	Из колонны в круг. Повороты направо, налево С обручем.
«Снежная королева» (сюжетное)	Прыжки последовател ьно через 5-6 предметов	Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками	Ходьба по наклонной доске прямо	«Сделай фигуру»	Ходьба с выполнение м заданий Бег с изменением темпа	В две колонны. В два круга. Повороты направо, налево С обручем.
Традиционн ое (смешанное)	Подползание на четвереньках под препятствие	Прыжки последовател ьно через 5-6 предметов	Бросание мяча вверх, об пол и ловля двумя руками	«Два мороза»	Ходьба с перестроени ем в две колонны Бег с переменной направления	Из колонны в круг. С кубиками.
Игровое	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы	Подползание на четвереньках под несколькими препятствиям и	Прыжки последовательно через 5-6 предметов	«Холодно – горячо»	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнение м заданий	В две колонны. В два круга. С обручем.

Январь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижн ые игры	Виды ходьбы и бега	Перестроени я ОРУ
Традицион ное (обучающее)	Метание в горизонтальн ую и вертикальну ю цель	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы	Подползание на четвереньках под несколькими препятствиями	«Удочка»	Ходьба с выполнение м заданий Бег мелким широким шагом	В колонну, по диагонали. Со скалкой.

«Морское дно» (сюжетное)	Прыжки на мягкое покрытие высота 25см	Метание в горизонтальную и вертикальную цель	Ходьба по скамейке, перешагивая предметы	«Морская фигура»	Ходьба боком приставным шагом Бег змейкой	В колонну, по диагонали. Со скакалкой.
Традиционное (смешанное)	Ползание по скамейке на коленях и предплечьях	Прыжки на мягкое покрытие высота 25см	Метание в горизонтальную и вертикальную цель	«Удочка» «Хвостик и»	Ходьба с перестроением в две колонны Бег с переменной направленности	Из одной колонны в два круга. С гимнастической палкой.
Игровое	Ходьба по скамейке с приседанием на середине	Ползание по скамейке на коленях и предплечьях	Прыжки на мягкое покрытие высота 30см	Эстафеты с ползанием	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением заданий	Из одной колонны в два круга. С гимнастической палкой.

Февраль

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега.	Перестроения ОРУ
Традиционное (обучающее)	Бросание мяча друг другу с хлопком	Ходьба по скамейке боком с приседанием на середине	Ползание по скамейке на коленях и предплечьях	«Попади в обруч»	Ходьба в чередовании с боковым галопом Бег приставным шагом	В две шеренги. В два круга. Повороты направо, налево С обручем.
«Путешествие в джунглях» (сюжетное)	Прыжок с высоты 30см в обозначенное место	Бросание мяча друг другу с хлопком	Ходьба по скамейке боком с приседанием на середине	«Сделай фигуру»	Ходьба боком приставным шагом Бег змейкой	В две шеренги. В два круга. С обручем. Повороты направо, налево
Традиционное (смешанное)	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	Прыжок с высоты 30см в обозначенное место	Бросание мяча друг другу с хлопком	«Хитрая лиса»	Ходьба с перестроением в две колонны Бег с переменной направленности	В колонну, в диагональ. С шипованным мячом.
Игровое	Ходьба по скамейке с приседанием на середине	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	Прыжок с высоты 30см в обозначенное место	Эстафеты с препятствиями	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением задания	В колонну, в диагональ. С шипованным мячом.

Март

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закреплени е основного вида движения	Совершенствован ие движения	Подвижны е игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия ОРУ
Традиционн ое (обучающее)	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	Кружение парами держась за руки	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Хвостики »	Ходьба в чередовании с боковым галопом Бег приставным шагом	В колонны по два в движении. Без предмета.
«Остров сокровищ» (сюжетное)	Прыжки через длинную скакалку на двух ногах	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	Кружение парами держась за руки	«Найди где спрятано»	Ходьба спиной вперед Бег спиной вперед	В колонны по два в движении. Без предмета.
Традиционн ое (смешанное)	Перелезани е через препятстви е «перевалом »	Прыжки через длинную скакалку на двух ногах	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	«Вороны и воробьи»	Ходьба с перестроение м в две колонны Бег с переменной направления	В колонны по три в движении. С лентами.
Игровое	Бросание мяча друг другу с отскоком об пол	Перелезани е через препятстви е «перевалом »	Прыжки через длинную скакалку на двух ногах	Эстафеты с мячом	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением заданий	В колонны по три в движении. С лентами.

Апрель

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствова ние движения	Подвижны е игры	Виды ходьбы и бега	Перестроен ия ОРУ
Традиционн ое (обучающее)	Прыжок вверх, с броском предмета в цель	Бросание мяча друг другу с отскоком об пол	Перелезание через препятствие «перевалом»	«Хвостики »	Ходьба в чередовании с боковым галопом Бег приставным шагом	По диагонали. Змейкой В парах.
«Разноцветн ая игра» (сюжетное)	Прыжки с поворотом вокруг своей оси	Прыжок вверх, с броском предмета в цель	Бросание мяча друг другу с отскоком об пол	Эстафеты с построени ем светофора	Ходьба спиной вперед Бег спиной вперед	По диагонали. Змейкой В парах.
Традиционн ое (смешанное)	Лазание по гимнастическ ой лестнице разноименны м способом	Прыжки с поворотом вокруг своей оси	Прыжок вверх, с броском предмета в цель	«Вороны и воробьи»	Ходьба с перестроени ем в две колонны Бег с переменной направления	В колонны по три. С кеглями.

Игровое	Бросание мяча друг другу с отскоком об пол	Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом	Прыжки с поворотом вокруг своей оси	Эстафеты со скакалкой	Ходьба в чередовании с прыжками Бег с выполнением заданий	В колонны по три. С кеглями
---------	--	--	-------------------------------------	-----------------------	--	--------------------------------

Май

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Перестроения
1	2	3	4	5	6	7

Контрольно проверочное	-	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места Развитие ловкости: бег на дистанцию 10м с поворотом (5+5м) и по прямой (разница между результатом)			Ходьба обычная друг за другом	В шеренгу, в колонну.
Контрольно проверочное	-	Развитие скоростно-силовых качеств: метание мешочков 100 и 200гр Развитие гибкости: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20-25см			Ходьба обычная друг за другом	В колонны по три
Контрольно проверочное	-	Развитие быстроты : бег на дистанцию 30м			Ходьба обычная друг за другом Бег с ускорением	В колонны по два
Контрольно проверочное	-	Развитие выносливости: бег на дистанцию 300м			Ходьба с выполнением заданий Бег с ускорением	В колонны по три

2.3 Формы организации образовательного процесса:

Организация двигательной активности в режиме дня

Формы организации	Старшая Группа
Утренняя гимнастика	8-10 минут
Физкультурные минуты на каждом занятии	2-3 мин.
Игры и упражнения между занятиями	3-5 мин.
Подвижные игры на прогулке	15-20 мин.

Физкультурные занятия	25 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	40-50 мин.
Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна	5-10 мин.
Спортивные развлечения	1 раз/мес. (25 мин.)
Спортивные праздники	2 раза/год (40 мин.)
День здоровья	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	7 час. 35 мин.

Формы организации образовательного процесса:

НОД (непрерывная образовательная деятельность)	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
- сюжетно-игровые - тематические - по развитию элементов	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя	Игровые упражнения. Подражательные движения.	Беседа. Рекомендации по организации физкультурного уголка

<p>двигательной креативности (творчества).</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами <p>Физ.минутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая <p>Подражательные движения.</p> <p>Прогулка</p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Проблемная ситуация.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционная - оздоровительная -сюжетно-игровая <p>Физкультурные упражнения.</p> <p>Коррекционные упражнения.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p>Физкультурный досуг.</p> <p>Физкультурные праздники.</p> <p>День здоровья.</p>		<p>в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п .</p> <p>Открытые просмотры.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Физкультурный досуг.</p> <p>Физкультурные праздники.</p> <p>Совместные занятия.</p>
--	--	--	---

Методы и средства физического воспитания:

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:
 - имитация (подражание);
 - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
 - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
 - 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 воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
2. К *словесным методам* относятся 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.
3. К *практическим методам* можно отнести 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. Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

Средства физического развития и оздоровления детей:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые 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

Физические упражнения, которые 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. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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.

2.4 Взаимодействие с родителями

Месяц	Работа с родителями
сентябрь	Посещение родительских собраний с целью ознакомления родителей с планом работы по физическому воспитанию. Беседа «Развитие физических качеств через подвижную игру»
октябрь	Физкультурный праздник «Осенние деньки»
ноябрь	Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п.
декабрь	Консультация «Организация двигательного режима детей на прогулках зимой»
январь	Консультация «Физическое воспитание детей в семье»
февраль	Совместные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества
март	Посещение родительских собраний с целью ознакомления использования здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях.
апрель	Консультация «Виды спорта в развитии ребенка» Физкультурный досуг «День здоровья»
май	Индивидуальные консультации и рекомендации для родителей. Открытый показ двигательной деятельности для родителей.

Раздел 3

Информационно-методическое обеспечение программы

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

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

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

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

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

Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает

соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

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

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

В спортивном зале имеются

- степы (18 шт.)
- батут
- диски здоровья
- роликовые тренажеры

Для занятий на полу имеются специальные коврики (20 шт.), а также имеются: цветные флажки, султанчики, ленты разноцветные, кегли, кубики (деревянные или пластмассовые), мячи (большие и маленькие), обручи (большие и маленькие) скакалки, гимнастические палки, массажные коврики, детские модули.

Для занятий на улице имеется уникальный спортивный комплекс. Комплекс оснащен разными спортивными тренажерами, которые соединены между собой и позволяют детям развивать и тренировать все группы мышц.

3.2. Литература

Основная:

ООП МОУ детский сад №386

Дополнительное обеспечение:

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.
 2. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.
 3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.
 4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
 6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 1999.
 7. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.
 8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
 9. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.
 10. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
 11. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.- сост. И.В. Чупахина, Е.З. Пушаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.
 12. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: «ТЦСфера», 2007.
- Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ

- Сфера, 2004.
2. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.
 3. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.
 4. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб: Детство-Пресс, 2006.
 5. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб: Детство-Пресс, 2005.
 6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.
 7. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.
 8. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.
 9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Р н/Д.: Феникс, 2010.
 10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.

4 Раздел

Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдает 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.
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).