

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
Кадетская школа-интернат Екатеринбургский кадетский корпус
войск национальной гвардии Российской Федерации
Детский сад №39

Принято на заседании
педагогического совета № 1
29 августа 2018 года



Тимофеева О.М.

Приказ № 44
29 августа 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной деятельности
на 2018-2019 учебный год

Составители:
Захарова Е.А. инструктор по
физической культуре

Екатеринбург 2018

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	3
1.3. Педагогическая диагностика по программе.....	7
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	9
2.2. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.....	13
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности.....	16
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	16
3.3. Формы организации образовательной деятельности.....	18
Список методической литературы.....	19
<i>Приложение. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.</i>	<i>20</i>

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Детского сада №39, на основе методического комплекта комплексной образовательной программы «Детство» под общей редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцевой и др. Рабочая программа разработана для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте 3-7 лет.

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- ✓ *Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.*
- ✓ *Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.*
- ✓ *Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*
- ✓ *Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

Срок реализации 2018-2019 учебный год.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры.

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ✓ *ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими*

предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

✓ у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Результаты образовательной деятельности

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	
2 младшая	
<p>— Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;</p> <p>— при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;</p> <p>— уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</p> <p>— проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p> <p>— с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату</p> <p>— с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</p>	<p>— Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;</p> <p>— неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);</p> <p>— затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;</p> <p>— не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;</p> <p>— не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни; испытывает затруднения в самостоятельном выполнении</p> <p>— процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.</p>
Средняя группа	
— В двигательной деятельности	— Двигательный опыт (объем

<p>ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. — Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. — Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. — Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. — Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. — С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. — Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. — Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. — Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. 	<p>основных движений) беден.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. — Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. — Движения недостаточно координированы, быстрые, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. — Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. — Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. — Потребность в двигательной активности выражена слабо. — Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. — Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. — У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению. — Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, заболел ли он, что болит. — Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. — Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
--	---

Старшая группа

<ul style="list-style-type: none"> — Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); — в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; — в поведении четко выражена 	<ul style="list-style-type: none"> — Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук; — в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
--	---

<p>потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; — и имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; — проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. — способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; — мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. — умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, — готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). 	<ul style="list-style-type: none"> — в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; — не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. — ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; — слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни. — Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. — Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.
Подготовительная группа	
<ul style="list-style-type: none"> — Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). — В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. — осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом — проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости 	<ul style="list-style-type: none"> — двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; — допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. — Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; — допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; — не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. — Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении

<p>(индивидуальности) в своих движениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. — Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. — имеет начальные представления о некоторых видах спорта — Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его, — Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. 	<p>культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</p> <ul style="list-style-type: none"> — Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. — Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.
---	--

1.3. Педагогическая диагностика по программе

В роли оценки качества образовательной деятельности по программе в области «Физическое развитие» выступает ежегодный мониторинг, который проводится два раза в год - в сентябре и мае. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Уровень развития основных двигательных качеств и навыков считается важным показателем физического развития дошкольников.

Цель: Определить уровень развития основных двигательных качеств и навыков детей.

Задачи:

1. определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча
2. определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места
3. оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 метров
4. оценить скоростные качества в беге на 30 м
5. определить скоростно-силовые качества в метании
6. определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча
7. оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.
8. определить гибкость

Нормативы для определения физического развития детей:

1. бег 10 м.

2. бег 30 м.
3. прыжки в длину с места.
4. метание набивного мяча стоя из-за головы двумя руками.
5. подъем в сед из положения лежа за 30 сек.
6. подбрасывание и ловля мяча стоя двумя руками.
7. отбивание мяча стоя
8. наклон туловища вперед из положения

Все результаты заносятся в диагностическую карту по физическому воспитанию, и оценивается уровень физического развития каждого ребенка.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

2 младшая

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободно, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Средняя

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного,

медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Старшая

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разнорядности последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания,

группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры *Городки*. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон*. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол*. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Подготовительная

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной

фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и

отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки.* Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол.* Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол.* Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей.* Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

2.2. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

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

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

—Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах,

рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

—Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

—Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

—Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

—Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

—Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

—Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы с родителями.

Сроки	Содержание работы	Форма	Ответственные
Октябрь	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Зарядка – это весело» «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми»	Консультация Фотовыставка.	Инструктор по физической культуре
Декабрь	«Одежда и здоровье детей»	Консультация	Инструктор по физической культуре, родители, дети.
Январь	Показ утренней гимнастики	День открытых дверей	Инструктор по физической культуре

			культуре
Февраль	«Мой папа- самый, самый» «Папа, мама, я- спортивная семья»	Развлечение совместно с родителями.	Инструктор по физической культуре
Март	«Одежда и здоровье детей»	Консультация	Инструктор по физической культуре
Апрель	«Тайная сила рук»	Консультация	Инструктор по физической культуре
Май	«Подвижные игры летом на прогулке» «Юный олимпиец»	Консультация Спартакиада	Инструктор по физической культуре

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности

День недели	время	НОД и совместная с педагогом деятельность	Группа
Вторник	15.10 – 15.35	Двигательная деятельность	Старшая
	15.45 – 16.05	Двигательная деятельность	Средняя
Среда	9.05 – 9.20	Двигательная деятельность	2 младшая
	9.35 – 9.55	Двигательная деятельность	Средняя
	10.00 – 10.25	Двигательная деятельность (улица)	Старшая
	10.25 – 10.55	Двигательная деятельность (улица)	Подготовительная
Четверг	15.10 – 15.40	Двигательная деятельность	Подготовительная
	15.45 – 16.00	Двигательная деятельность	2 младшая

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В Детском саду №39 музыкально-спортивный зал, он предназначен для проведения музыкальных занятий, занятий по физическому развитию и индивидуальной работы, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально техническое оснащение.

№	Наименование	Кол-во
1.	Скамейка гимнастическая	2 шт.
2.	Дуга металлическая	5 шт. (высота - 50см)
3.	Лестница гимнастическая деревянная	1 шт.

4.	Шведская стенка	2 шт.
5.	Доска с крючками для влезания деревянная	3 шт.
6.	Доска ребристая деревянная	2 шт.
7.	Туннель для подлезания	2 шт.
8.	Обруч металлический большой	3 шт. (диаметр - 90см)
9.	Обруч пластиковый большой	5 шт. (диаметр - 90см)
10.	Обруч пластиковый средний	12 шт. (диаметр - 75см)
11.	Обруч пластиковый малый	20 шт. (диаметр - 65см)
12.	Палка гимнастическая	22 шт. (длина - 70 см)
13.	Мешочек для метания	28 шт.
14.	Конус - ориентир	10 шт.
15.	Кольца для кольцеброса	6 шт.
16.	Дорожка ребристая	1 шт.
17.	Кегли в наборе	5 шт.
18.	Мячи резиновые большие	21 шт.
19.	Мячи резиновые средние	21 шт.
20.	Мячи резиновые малые	21шт.
21.	Скакалка	21 шт.
22.	Шнур	21 шт.
23.	Платочек тканевый	21 шт.
24.	Флажок	21 шт.
25.	Ленты	50 шт.
26.	Коврики гимнастические	21 шт
27.		
28.		

3.3. Формы организации образовательной деятельности

Задачи:

- ✓ формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика
Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Совместные занятия спортом. Семейный туризм

Список методической литературы

Приложение. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности.