ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МАДОУ д/с № 1
Приказ от «02» сентября 2019
Протокол от «02» сентября 2019

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ д/с № 1
_____ Е.И. Лебедева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому направлению
(от 3 до 7 лет)
срок реализации программы 2019-2020 учебный год

Автор - составитель:
Петрухина О.И. инструктор по физической культуре

Таганрог
2019

Содержание

I. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка.
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.
1.1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

II. Содержательный раздел
2.1.Описание образовательной деятельности.
по образовательной области «Физическое развитие» для воспитанников групп общеразвивающей направленности
2.2. Описание образовательной деятельности.
по образовательной области «Физическое развитие»
для воспитанников группы компенсирующей направленности
2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программы
с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
2.4. Модель взаимодействия со специалистами, с ПМПк.
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

III. Организационный раздел
3.1.Материально – техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.
3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.
3.3. Циклограмма деятельности.
3.4. Расписание НОД.
3.5. Перспективный план проведения физкультурных досугов, спортивных праздников
3.6. Календарное планирование
- 2-я младшая группа
- средняя группа
- старшая группа
- подготовительная группа

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №1 «Капитошка» г. Таганрога в соответствии с:
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для всех возрастных групп.

Программа разработана как программа психолого-педагогической поддержки социализации и индивидуализации, развития личностных качеств детей дошкольного возраста.

1.1.1.Цели и задачи реализации Программы.

Цель: *создание условий для гармоничного физического развития, формирования основ здорового образа жизни, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.*

Исходя из поставленной цели, формируются **основные задачи (оздоровительные, воспитательные, развивающие)**
для всех возрастных групп:
1. Приобретение опыта в двигательной деятельности.
2. Развитие физических качеств.
3. Правильное формирование опорно - двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
4. Правильное выполнение основных движений.
5. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
6. Овладение подвижными играми с правилами.
7. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

8. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы.

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательных областей, которая обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных индивидуальных особенностей в соответствии с областями развития: физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого и художественно-эстетического.

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в двигательной деятельности.
  Принцип сотрудничества с семьей.
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствии условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3.Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

<u>Характеристика младшего возраста (3-4 года):</u>

У детей 3-4 лет еще более возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одной деятельности к другой. Поэтому большая роль взрослого в организации поведения ребенка, сохраняется.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.
В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению педагога, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия, ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений.
Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Сохраняется значение предварительного ознакомления с обстановкой, в которой совершается движение, склонность к упражнениям с предметами.
Ребенок более сознательно следит за показом движения педагога, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.
К концу года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Характеристика среднего возраста (4-5 лет):

Продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы детей. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.
Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружелюбных отношений между детьми, проявления взаимопомощи.
Ребенок владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремиться к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение

становиться в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.
Внимание ребенка средней группы приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, начинает развиваться преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично учатся выделять некоторые их элементы, например направление, скорость, последовательное расположение движений отдельных частей тела. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движений в соответствии с образцом.

Характеристика старшего дошкольного возраста (5-7 лет):
Дети 5-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.
Растут возможности различия пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью педагога) разные его фазы, пытается их объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.
Совершенствуются основные виды движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.
Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому педагог должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.
Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.
Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движения. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые хорошо получаются.
В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Основные виды движений	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Построения и перестроения	В круг, пары, друг за другом, шеренгу.	В колонну и шеренгу по росту; из колонны по одному в пары со своим соседом и обратно. Направо, налево.	В колонну, в 1,2,несколько кругов, перестраиваться из колонны в пары, в звенья как на месте, так и при передвижении, повороты.	Закрепляются умения и навыки освоенные ранее. Осваивают расчет на «первый-второй», выполняют команды «Равняйсь! Смирно!», перестраиваются из одной шеренге в две.
Ходьба	С предметами, в хороводе, на носках, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы, со сменой направления	На пятках, на внешней стороне стопы, с ускорением и замедлением темпа, перешагивание через объемные предметы, приставным шагом в сторону, змейкой	Высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, со сменой темпа, широким размашистым шагом .	Закрепляют и повторяют упражнения освоенные ранее. Ходьба выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед, ритмические притоптывания и прихлопывания в такт ходьбы.
Бег	В направлении, указанном педагогом; врассыпную, между предметами, друг за другом	С перешагиванием через линии.	Медленный в равномерном темпе, с изменением темпа, на скорость, непрерывный (до 40сек), с дополнительным заданиями.	Закрепляются умения и навыки освоенные ранее.
Прыжки	На месте, продвигаясь вперед, спрыгивание (в глубину), перепрыгивание	Подскоки (на 2-х ногах на месте, с поворотом), спрыгивания (не более 20см), прыжки в длину с места.	Подпрыгивания, спрыгивания, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки со скакалкой.	Повторение и совершенствование всех видов прыжков.
Ползание, лазанье	На четвереньках	Лазанье по стремянке (перелезть через ее верх на другую сторону), переход с одного пролета на другой гимнастической стенки.	Подлезание, пролезание, лазание по гимнастическим стенкам (одноименным и разноименным способами).	Закрепление и совершенствование навыков разнообразных способов этих движений

Бросание и ловля. Метание	Прокатывание (друг другу), перебрасывание, бросание и ловля мяча.	Прокатывание («Сбей кеглю»), катать обруч, бросать мяч из-за головы, метание в цель и на дальность.	Прокатывание в точно заданном направлении. Дополнительные задания при прокатывании обруча. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле, метание в цель и на дальность.	Закрепление и совершенствование всех способов катания, бросания и ловли, метания в цель и в даль. Значительно улучшается владение мячом. Умеют перебрасывать друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола, вести мяч правой и левой рукой..
Упражнения в равновесии	Стойка на носках, быстрая смена положения тела, ходьба и бег по уменьшенной, повышенной площади опоры.	Ходьба по скамейке с различным положением рук.	Игровые задания «Замри на месте», которые выполняются по сигналу после бега, прыжков и пр. Упражнения на пособиях (гимнастическая скамейка) с различными заданиями (неся мешочек на голове).	Закрепляются умения и навыки освоенные ранее.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Описание образовательной деятельности.

В соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. П. 12.5. занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале, 1 раз на свежем воздухе. В летний период занятия проводятся 3 раза в неделю на улице на спортивной площадке.

Физкультурно-оздоровительные занятия, их вариативность

1.Утренняя гимнастика (ежедневно в физкультурном зале или на свежем воздухе)
- Традиционный комплекс
- Подвижные игры
- Оздоровительные пробежки вокруг детского сада
- Тренажеры.

2.НОД по физической культуре
- Традиционное
- Игровое
- Сюжетно-игровое
- Тренировочное
- С использованием тренажеров
- Тематическое
- Контрольно-проверочное

3.Физкультурные праздники, досуги
-Неделя, день здоровья
- Игры-эстафеты
- Спортивные игры
- Игры и упражнения
- Музыкально-ритмические движения

4.Логоритмическая гимнастика
- Имитационные упражнения
- Упражнения по развитию мелкой моторики рук
- Упражнения с включением считалок, стихов.

Интеграция с другими образовательными областями

Познавательное развитие	сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере изобразительного искусства, творчества, формирование элементарных математических представлений
Социально-Коммуникативное развитие	совершенствование умения общаться друг с другом, проявление чувства взаимопомощи, воспитание культурно-гигиенических навыков, цветотерапия, арттерапия, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности; формирование трудовых умений и навыков; воспитание трудолюбия; воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам; формирование гендерной, семейной принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу, реализация партнерского взаимодействия «взрослый-ребенок»
Речевое развитие	развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности, практическое овладение воспитанниками нормами речи; использование художественных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса
Художественно-эстетическое развитие	развитие продуктивной деятельности детей (рисование, лепка, аппликация, художественные конструирование и труд); использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства

Непосредственно образовательная деятельность **(**образовательная нагрузка**)** по освоению образовательной области «Физическое развитие» в разных возрастных группах представлена в таблице.

Непосредственно образовательная деятельность (образовательная нагрузка) в разных возрастных группах

Возраст	Время НОД в минутах	Кол-во НОД в неделю	Кол-во НОД в месяц	Кол-во НОД в год
Младшая группа	15	3	12	108
Средняя группа	20	3	12	108
Старшая группа	25	3	12	108
Подготовительная группа	30	3	12	108

Необходимо использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

НОД по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры)

НОД, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

НОД - тренировки в основных видах движений;

Ритмическая гимнастика - НОД, состоящие из танцевальных движений;

НОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

НОД - зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;

Самостоятельные НОД, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания;

НОД серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а так же прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

Структура физкультурного занятия

Части занятия	II младшая группа 20 мин	Средняя группа 20-25 мин	Старшая группа 30 мин	Подготовительная к школе группа 30-35 мин
Вводная (разминка)	2-3 мин	3-4 мин	4-6 мин	5-6 мин
Основная (общеразвивающие упражнения; основные виды движений; подвижная игра)	12-15 мин	12-15 мин	18-20 мин	20-25 мин
Заключительная	2-3 мин	3-4 мин	3-4 мин	4-5 мин

(простые упражнения, игра малой подвижности				

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице.

Рекомендуемое количество детей в группе для НОД по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах

Возраст	**Число детей**	**Время НОД в минутах**
От 3лет до 4лет (IIмладшая группа)	Вся группа	15
От 4лет до 5 лет (средняя группа)	Вся группа	20
От 5лет до 6лет (старшая группа)	Вся группа	25
От 6лет до 8 лет (подготовительная группа)	Вся группа	30

Основные виды движений

Возрастная группа			
II младшая	средняя	старшая	подготовительная
Построение и перестроения	Построение и перестроения	Построение и перестроения	Построение и перестроения
Ходьба, бег	Ходьба, бег	Ходьба, бег	Ходьба, бег
Прыжки	Прыжки	Прыжки	Прыжки
Ползание и лазанье	Ползание и лазанье	Ползание и лазанье	Ползание и лазанье
Бросание и ловля	Бросание и ловля	Метание	Метание
Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом;

ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, г закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать че- эез препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не заде-вая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бежать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, *а животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естествен- 1ых условиях. Пробегать 10м 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 10 м. Выполнять челночный бег (5 х 10м). Пробегать в быстром темпе 10 м 5—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков і—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать 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). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле и метании.Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние

• 4 м), из положения сидя по-турецки, через сетку; перебрасывать набивные Мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния

• 5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании и лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с нее с противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти 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. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. 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.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать

повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Игровая деятельность

Задачи развития игровой деятельности:

- Поддерживать проявления активности, самостоятельности и творчества детей в разных видах сюжетных игр; обогащать игровой опыт каждого ребенка на основе участия в интегративной деятельности (познавательной, речевой, продуктивной), включающей игру;
- Формировать умение не только следовать готовым игровым правилам в дидактических, подвижных, развивающих играх, но и самостоятельно создавать новые правила.
- Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения и способствовать становлению микро-групп детей на основе интереса к разным видам игр.

2.2. Описание образовательной деятельности для воспитанников группы компенсирующей направленности

2.3. Формы, способы, методы **и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Основные формы образовательной деятельности по освоению области «Физическое развитие»

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые

Формы работы		
• игровая беседа с элементами движений • утренняя гимнастика • гимнастика после сна • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • игра • ситуативный разговор • беседа • рассказ • чтение • интегративная деятельность • контрольно-диагностическая деятельность • НОД • проблемная ситуация • проектная деятельность • спортивные и физкультурные досуги • спортивные состязания	• игровая беседа с элементами движений • утренняя гимнастика • гимнастика после сна • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • игра • ситуативный разговор • беседа • рассказ • чтение • интегративная деятельность • контрольно-диагностическая деятельность • НОД • проблемная ситуация • проектная деятельность • спортивные и физкультурные досуги • спортивные состязания	• во всех видах самостоятельной деятельности детей • двигательная активность в течение дня • игра • самостоятельные спортивные игры и упражнения

Методы

Наглядные	Словесные	Практические
• наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий; имитация; зрительные ориентиры. • наглядно-слуховые приемы: музыкальное сопровождение; пояснение. • тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога	• объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция	• повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме: участие в соревнованиях, Днях Здоровья, фестивалях, Олимпийских играх для детей дошкольного возраста

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада

Формы организации	**Возраст**			
	3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
Физминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливание:				
воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
обтирание	Ежедневно после дневного сна			

босохождение	Ежедневно после дневного сна
ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна

Спортивный досуг

Формы организации	**Возраст**			
	3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Спортивные праздники	Летом 1 раз в год		2 раза в год	2 раза в год
Спортивные досуги и развлечения	2 раз в месяц			
Дни здоровья	1 раз в квартал			

2.4. Модель взаимодействия со специалистами

Инструктор по физической культуре			
Воспитатели	**Музыкальный руководитель**	**Учитель-логопед**	**Педагог-психолог**
Консультация: «Физкультурный уголок в группе»	Обсуждение музыкального материала для утренней гимнастики, физкультурных занятий.	Составление календарного планирования для воспитанников группы компенсирующей направленности	Консультация: «Результаты диагностики»
Консультация молодым педагогам в организации и проведении физкультурных занятий на свежем воздухе.	Подбор песенного и танцевального материала для физкультурных досугов.	Подбор комплексов пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики.	Консультация: «Активизация малоподвижных, застенчивых детей на физкультурных занятиях»
Консультация: «Проведение дыхательной гимнастики для		Консультация: «Активизация словаря через игру».	Консультация: «Релаксация-часть физкультурного занятия»

часто болеющих детей»			
Консультация: «Разновидности гимнастики пробуждения»		Консультация: «Подбор двигательных речевых игр на звук С, Л, Р»	Консультация: «Подбор п/и для детей с чрезмерной непоседливостью»
Консультация: «Использование русских народных подвижных игр»			

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Разнообразные формы работы с семьёй позволяют взаимодействовать с максимальным количеством родителей. Каждая семья может получать информацию в двухстороннем направлении наиболее приемлемым для себя образом. Как правило, взаимодействовать со специалистами родители начинают с индивидуальных бесед, посещения родительских собраний, получают информацию со стендов. Но постепенно, родители становятся более компетентны в вопросах оздоровления и физического развития ребёнка, что побуждает их принимать участия в наиболее открытых мероприятиях, таких как праздники, мастер – классы. Родители, которые принимают участие в открытых мероприятий в ДОУ, становятся более активными участниками жизни ребёнка в детском саду, участвуют в различных проектах и т.п.

Таким образом, можно говорить о том, что благодаря взаимодействию с ДОУ, большинство родителей со временем понимают, что их активное участие в воспитательно – образовательном процессе важно для развития ребёнка.

Совместная деятельность с семьей

Формы организации	Возраст			
	3 – 4 года	**4 - 5 лет**	**5 - 6 лет**	**6 -7 лет**
Веселые старты				1раза в год
Консультации для родителей	1 раз в квартал			
Физкультурные досуги	1раза в месяц			
Спортивные праздники	2 раза в год			

Перспективный план работы с родителями

Месяц	Изучение социально – педагогического опыта родителей	Информационно – просветительная работа	Совместные мероприятия с семьями
Сентябрь	Оформление паспорта здоровья групп.	Оформление спортивного стенда для родителей к новому учебному году.	Родительское собрание «Особенности физического развития детей дошкольного возраста»
Октябрь	Анкетирование «Что вы знаете о ЗОЖ?»	Консультация «Здоровая семья – здоровый малыш»	Смотр – конкурс «Организация уголков двигательной активности с нестандартным физкультурным оборудованием» Привлечь родителей к подготовке команды городскому конкурсу «Веселые старты»
Ноябрь		Копилка вопросов «Что делать если…» Беседа «Здоровье ребёнка в ваших руках»	Родительское собрание «Формирование привычки к здоровому образу жизни у родителей и детей»

Декабрь	Памятка для родителей «Игры зимой»	Мастер класс для родителей «Русские народные игры»	Привлечь родителей к оформлению и совместному проведению праздника «Зимушка, зима»
Январь	Родительская почта – тетрадь отзывов и предложений	Информация в родительский уголок «Развитие двигательных навыков и двигательной активности»	Фотовыставка: «Мы со спортом дружим»
Февраль	Изготовление буклетов «Гимнастика пробуждения после сна»	Консультация для родителей «Наши верные друзья – полезные привычки»	Привлечь родителей к изготовлению газет «Мой папа – защитник Отечества» и участию в спортивном празднике «Русские богатыри »
Март	Шпаргалка для родителей «Мы закаляемся»	Информация в уголок для родителей «Организация двигательной активности ребенка дома»	Привлечь родителей к оформлению фотовыставки «Посмотрите, как стараемся, вместе закаляемся»
Апрель	Анкета «Закаливание детей дома»	Беседа с родителями на тему «Не спина, а знак вопроса» «Нарушение осанки у детей»	Привлечь родителей к весенним работам по благоустройству спортивной площадки детского сада.
Май	Изготовление буклетов «Игры, которые лечат»	Консультация для родителей «Организация летнего отдыха»	Привлечь родителей к организации и совместному

			проведению праздника «Здравствуй лето!»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год выпуска
1	Физическая культура в детском саду Вторая младшая группа	Л.И.Пензулаева	Мозаика-Синтез Москва	2014
2	Физическая культура в детском саду Средняя группа	Л.И.Пензулаева	Мозаика-Синтез Москва	2014
3	Физическая культура в детском саду Старшая группа	Л.И.Пензулаева	Мозаика-Синтез Москва	2014
4	Физическая культура в детском саду Подготовительная к школе группа	Л.И.Пензулаева	Мозаика-Синтез Москва	2014
5	Двигательный игротренинг для дошкольников	А.А.Потапчук Т.С.Овчинникова	ТЦ Сфера Москва	2009
6	Детские народные подвижные игры	А.В.Кенеман, Т.И.Осокина	Просвещение Москва	1995
7	Движение + движение	В.А.Шишкина	Просвещение Москва	1992
8	Зимние игры для больших и маленьких	О.Н.Козак	Союз Санкт-Петербург	1999
9	Игры на свежем воздухе	В.Н.Дмитриев	Издательский Дом МСП Москва	1998
10	Игры, которые лечат	Е.А.Бабенкова О.М.Федоровская	ТЦ Сфера Москва	2008
11	Инструктор по физкультуре	журнал	ТЦ Сфера Москва	2009-2015

12	Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет	Ю.А.Кириллова	Детство-Пресс Санкт-Петербург	2008
13	Общеразвивающие упражнения в детском саду	П.П.Буцинская В.И.Васюкова Г.П.Лескова	Просвещение Москва	1990
15	Утренняя гимнастика в детском саду	Е.Н.Вареник	ТЦ Сфера Москва	2008
16	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	Е.Н.Вавилова	Просвещение Москва	1983
17	Физкультурные занятия в детском саду	О.М.Литвинова	Феникс Ростов-на-Дону	2008
18	Физическая культура в детском саду	Т.И.Осокина	Просвещение Москва	1973
19	Физкультурно-оздоровительные занятия	Е.Н.Вареник	ТЦ Сфера Москва	2006
20	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	С.С.Прищепа	ТЦ Сфера Москва	2009
21	Физическая культура-дошкольникам (младший, средний, старший возраст)	Л.Д.Глазырина	ГИЦ Владос Москва	2000
22	Энциклопедия веселой компании	Вл.Валентинов	ИД Литера Санкт-Петербург	2000

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ДОУ, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание предметно-пространственной среды спортивного зала. В спортивный зал, который не только заполнен необходимым оборудованием, позволяющим увлечь воспитанников двигательной деятельностью, но и привлекает своей яркостью, оформлением. Правильное расположение спортивного инвентаря, позволяет рационально использовать время, отведенное на НОД, его разнообразие позволяет увлечь двигательной деятельностью в спортивном зале. Построение развивающей среды в спортивном зале с учетом всех принципов обеспечивает воспитанникам

чувство психологической защищенности, помогает формированию личности, развитию двигательных способностей, овладению разными способами двигательной деятельности.
Созданная эстетическая среда, вызывает чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься в спортивном зале, побуждает к активности, способствует развитию ребенка.
Спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Развивающая среда спортивного зала

Оборудование для ОРУ	Мячи, обручи, скакалки, мешочки, палки гимнастические, кегли, гантели,
Оборудование для подвижных игр	Конусы напольные, маски, мягкие модули.
Оборудование для спортивных игр	Футбольные ворота и мячи, хоккей
Спортивные и оздоровительные тренажеры	Тренажеры, пеньки.
ТСО	Магнитофон, экран, проектор.
Оборудование для выполнения ОВД	Скамейки, дуги, шведская лестница, маты Гимнастические.
Материалы для НОД	«Русские народные игры» - каталог, подвижные игры картотека, П/и – каталог, подбор артикуляционных и пальчиковых гимнастик, комплексы гимнастики для глаз, комплексы гимнастики после сна.

3.3. Циклограмма рабочего времени инструктора по ФК

Понедельник
08.00 – 08.30 – утренняя гимнастика
08.30 – 09.00 – подготовка к НОД
09.30 – 10.25 – НОД
10.25 – 11.00 - подготовка к кружковой деятельности
11.00 – 11:50 – проведение кружка «Капельки»
11:50 - 13:00 – работа с документацией
13:00 - 14:00 – консультация для педагогов

Вторник
08.00 – 08.30 – утренняя гимнастика
08.30 – 09.00 – подготовка к НОД
09.15 – 10.30 – НОД
10.30 – 11.30 – индивидуальная работа с детьми
11.30 – 13.00 – работа с документацией
13:00 - 14:00 - изучение нормативных документов

Среда
08.00 – 08.30 – утренняя гимнастика
08.30 – 09.00 – подготовка к НОД
09.15– 10.25 – НОД
10.25 - 11.00 – подготовка к кружковой деятельности
11.00 – 11.50 – проведение кружка «Капельки»
11.50 – 12.30 – сценарная, творческая работа
12.30 - 14.00 - работа с документацией

Четверг
08.00 – 08.30 – утренняя гимнастика
08.30 – 09.00 – подготовка к НОД
09.15 – 10.30 – НОД
10.30 – 11.30 – индивидуальная работа с детьми
11.30 – 13.00 – написание плана образовательной деятельности
13.00- 14.00 - консультация для педагогов

Пятница
08.00 – 08.30 – утренняя гимнастика
08.30 – 09.00 – подготовка к НОД
09.15 – 10.40 – НОД
10.40 – 13.00 – работа с документацией
13.30 – 14.00 – обработка инвентаря

3.4. Расписание непосредственно образовательной деятельности

2019 - 2020 учебный год
МАДОУ д/с № 1 «Капитошка»

Утренняя гимнастика

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2мл.	8:00- 8:04	8:00- 8:04	8:00-8:04	8:00-8:04	8:00-8:04
Средняя	8:10- 8:15	8:10- 8:15	8:10-8:15	8:10-8:15	8:10-8:15
Старшая	8:20- 8:30	8:20-8:30	8:20-8:30	8:20-8:30	8:20-8:30

3.5. Перспективный план проведения физкультурных досугов, спортивных праздников

на 2019 – 2020 учебный год

Месяц	Тема	№ группы	Мероприятие
Сентябрь	«Моя семья»	2-я младшая средняя старшая	Расскажем Маше о режиме дня. Всей семьей на пикник. Дружат взрослые и дети всей Земли.
Октябрь	«Волшебный сад»	2-я младшая средняя старшая	Осенние гуляния. По грибочки в лес пойдем. Загадки осеннего леса. Хороводные народные игры
Ноябрь	«Мои друзья животные»	2-я младшая средняя старшая	Птичья зарядка. В гости к лесным обитателям. Путешествие лягушки. Народные игры с имитацией животных и птиц
Декабрь	«В гостях у сказки»	2-я младшая средняя старшая	Веселый Снеговик. В гости к смешарикам. Игра-путешествие «В поисках сокровищ».
Январь	«Мы едем, едем, едем»	2-я младшая средняя старшая	Веселый паровозик. Автодискотека Транспорт.

Февраль	«Кем ты хочешь быть?»	2-я младшая средняя старшая	Ловкий шофер. Наши папы молодцы Юные спасатели.
Март	«Радуга народного творчества»	2-я младшая средняя старшая	Праздник подвижных игр. Ярмарка разудалая. Наши спортивные мамы.
Апрель	«Круглый год я люблю свою планету»	2-я младшая средняя старшая	Как солнце весне помогало. Космическое путешествие День космонавтики.
Май	«Мир, в котором я живу»	2-я младшая средняя старшая	Есть у солнышка друзья. Мы – наследники Победы! Воспитатели, дети и родители – лучшие спортсмены на свете.