

Частное образовательное учреждение общего образования
«Православная епархиальная классическая гимназия «Умиление»
структурное подразделение Детский сад

ПРИНЯТО

На педагогическом
совете
протокол № 1
от 28.08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий структурным
подразделением Детский сад
Н.С. Шепелева
«29» август 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧОУ ОО «Православная
епархиальная классическая
гимназия «Умиление»
Савиничева А.М.
Приказ № 158 от 28.08 2020 г.

Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие» для детей (5-7 лет)
на 2020 -2021 учебный год

Составил: инструктор
по физической культуре
Коршунов С.Е.

С. Заплавное 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста 4
- 1.3 Социальный паспорт воспитанников
- 1.4 Достижение планируемых результатов освоения программы
- 1.5 Оценка индивидуального развития детей

2. Содержательный раздел

- 2.1 Учебный план образовательной деятельности
- 2.2 Содержание психолого-педагогической работы
- 2.3 Вариативная часть программы
- 2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

3. Организационный раздел

- 3.1 Расписание совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми
- 3.2 Организация предметно-развивающей среды
- 3.3. Методическое обеспечение

Приложения

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования ЧОУ ОО «Православная епархиальная классическая гимназия «Умиление» структурное подразделение Детский сад (далее по тексту Программа).

Нормативной основой рабочей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.-3049-13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 года № 26».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам дошкольного образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014.

Рабочая программа разработана с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с учетом стандартов и практики образовательной комплексной программы для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цель реализации рабочей программы: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Работа по физической культуре в строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и обеспечивает решение следующих **основных 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.

Принципы и подходы к формированию программы:

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л.С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы. От ребенка требуются такие человеческие качества, как инициативность, ответственность, способность находить нестандартные и принимать правильные решения, действовать в команде.

Деятельностный подход – образовательный процесс должен быть построен таким образом, чтобы каждый ребенок не просто осуществлял видимую, операциональную сторону деятельности, но был при этом активно – положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата.

Общенаучный системный подход позволяет рассматривать Программу как систему, в которой все элементы взаимосвязаны. Один из главных признаков этой системы – ее открытость.

Принцип интеграции – во все формы работы по физическому развитию интегрируется содержание регионального компонента. Он включается как часть непосредственно двигательной деятельности: тренировочные занятия, построенные на играх, эстафетах, упражнения имитационного характера, игры разной подвижности. Также содержание регионального компонента включается в спортивные соревнования, физкультурные праздники и досуги.

Значимые для реализации программы характеристики.

1. Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.
2. Направленность на взаимосвязь с профильными специалистами учреждения. Образовательная область «Физическая культура» как особое звено в системе образовательной работы в дошкольном учреждении принизывает все направления организационной модели и реализуется через:
 - Непосредственно образовательную деятельность
 - Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов
 - Самостоятельную деятельность детей.

1.2Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

От 5 до 6 лет

Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развивается выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества.

От 6 до 7 лет

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. По собственной инициативе дети могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств ребенок этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.3Достижение планируемых результатов освоения программы

5 лет

Ребенок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Знает точные параметры всех основных направлений (вперед, вверх, назад, вниз, вправо, влево, в стороны); план действий (приготовиться, выполнить); принцип названия способов подлезания (по точкам опоры); зависимость способа подлезания от высоты препятствия; план действий при метании (прицел, замах, бросок); имеют представления о толчковой и маховой ногах в подпрыгивании на месте на одной ноге; правила сохранения правильной осанки.

Ребенок может выполнять правильно все виды основных движений

- Ходить: приставными шагами, на наружной стороне стоп, широким шагом; парами, враспынную, змейкой, с изменением направления и темпа; с заданием (присесть, взяться парами, принять статическую позу).
- Бегать: с ускорением с высокого старта между предметами 10м(7,2-8сек), со средней скоростью 40-60м, непрерывно 1,5мин; с заданиями (остановка, приседание, повороты); в сочетании с движениями

(подлезание, прыжки).

- Прыгать: в длину с места 50-70см, через скакалку, с поворотом кругом, с продвижением вперед, через 8-10 линий, через предметы высотой 5-10см, на правой и левой ноге поочередно, с высоты с поворотом на 90°
- Действовать с мячом: прокатывать в цель с расстояния 2-2,5м; подбрасывать и ловить 4 раза подряд; отбивать на месте двумя руками и одной не менее 5 раз подряд; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м.
- Метать: вдаль большой мяч через препятствия с расстояния 2 м; набивной мяч на расстояние 2-3,8м, теннисный мяч одной рукой на расстояние 4-6м; в горизонтальную и вертикальную цели (2-2,5м) принимая правильное исходное положение.
- Лазать: по гимнастической стенке произвольным способом не пропуская реек с выполнением перехода с пролета на пролет.
- Сохранять равновесие: в ходьбе по скамейке с заданием (с мешочком на голове, присесть, выполнить поворот); ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз на высоте 35 см; стоять на одной ноге 5-7сек.
- Выполнять строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами; строиться в колонну, шеренгу и круг; перестраиваться в три колонны, в пары по ходу
- Ориентироваться в пространстве: находить левую и правую стороны.
- Сочетать движения с музыкой: ходьбу, бег, прыжки, комплексы ритмической пластики, демонстрируя выразительность, пластичность движения.

Владеет спортивными упражнениями.

- Катание на санках: скатывание с горки с правильной посадкой для предупреждения травматизма; съезжать с горки в ворота; тормозить при скатывании с горки; катать друг друга.
- Скольжение: скользить по ледяным дорожкам, сохраняя правильную позу.

6 лет

Ребенок знает о факторах, влияющих на здоровье человека; о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; зимние и летние виды спорта; некоторые спортивные секции города; строение организма

Может выполнять правильно все виды основных движений:

- Ходить: в спокойном темпе в течение 35-40 мин; в полуприседе и приседе; с разным пространственным расположением в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с выполнением различных заданий.

- Бегать: в медленном темпе не менее 2мин, в быстром темпе 30 м (7,5-8,5сек), в среднем темпе 8-120 м (2-3 раза), челночный бег 3х10м (12 сек); с препятствиями (подлезанием, прыжками, лазаньем); из разных положений (высокий старт, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа на животе, стоя спиной к направлению движения)
- Прыгать: на одной ноге с продвижением вперед; в длину с места не менее 80см; в длину с разбега не менее 140см; в высоту с разбега 40см; с высоты с поворотом на 90⁰; через короткую и длинную скакалку.
- Действовать с мячом: подбрасывать и ловить мяч двумя руками не менее 10 раз подряд, с дополнительным заданием (хлопки впереди, сзади, впереди и сзади), одной рукой не менее 5 раз; перебрасывание и ловля мяча из руки в руку: перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений.
- Метать: вдаль удобной для ребенка рукой теннисного мяча (5-9 м); в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м; набивной мяч двумя руками на расстояние 2,5-4м.
- Лазать: чередуя шаг одноименным и разноименным способом по гимнастической стенке.
- Сохранять равновесие: стоя на одной ноге; в ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжками на двух и одной ноге; пробега и перешагивая через препятствия, с поворотом кругом.
- Сочетать движения с музыкой: выполнять движения в соответствии с характером, темпом и ритмом музыкальной композиции; самостоятельно выполнять знакомые комплексы ритмической пластики.

Может владеть играми с элементами спорта и спортивными упражнениями

- Гимнастика: Уметь поочередно сменять гимнастические стойки и положения. Исполнять простые гимнастические кувырки разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, вокруг предмета и между ними. Кувырком перепрыгивать небольшие препятствия с места и разбега (расстояние 2-5 м), увеличивать силу и расстояние прыжка. Соблюдать правила безопасности при исполнении упражнений, действовать вдвоем и втроем.
- Баскетбол: ведение мяча по прямой; передача мяча в движении с отскоком от пола; бросать мяч в корзину двумя руками от груди и от головы; отбивать мяч поочередно правой и левой рукой
- Футбол: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; закатывать мяч в лунки и ворота; передавать мяч ногой в парах; отбивать от стенки несколько раз подряд.
- Рукопашный бой: ходить скользящим шагом в базовой стойке. Исполнять базовые движения(удары, блоки) руками и ногами.

Ребенок знает: название дисциплин зимних и летних видов спорта; спортивные секции города; об олимпийском и паралимпийском движении.

Может выполнять правильно все виды основных движений:

- Перестроение: из одной колонны в две, три по ходу движения; в 2-3 круга на ходу; соблюдать интервалы во время передвижения.
- Ходить: до 2 км, непрерывная ходьба в течение 30-40 мин, гимнастическим шагом, выпадами, семенящим и широким шагом, с закрытыми глазами, спиной вперед.
- Бегать: в медленном темпе по пересеченной местности 400м, не менее 3 мин.; в среднем темпе 2-2,5 мин.; в быстром темпе 30м (7сек), челночный бег 3х10 (11 сек); из исходного положения спиной вперед и лежа на животе.
- Прыгать: в длину с места толчком двух ног (не менее 100см), в длину с разбега (не менее 180см), через короткую скакалку разными способами (вперед, назад, на одной ноге), через обруч, с высоты с поворотом на 90 и 180°
- Действовать с мячом: подбрасывать и ловить мяч двумя руками (до 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд); с дополнительными заданиями (хлопками и приседаниями); перебрасывать друг другу с расстояния 3-4 м, через сетку.
- Метать: на дальность теннисный мяч удобной для ребенка рукой (7-12 м), в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м, набивной мяч двумя руками на расстояние 3-4м, предметы в движущуюся цель.
- Лазать: по гимнастической стенке с перекрестной координацией, по диагонали с пролета на пролет.
- Удерживать равновесие: на набивном мяче на одной и двух ногах; ходить по уменьшенной площади опоры в разном темпе и разными способами (на носках, приставным шагом, с приседанием, поворотом, прыжками).

Может владеть играми с элементами спорта и спортивными упражнениями:

- Баскетбол: ведение по прямой, между предметами шагом и бегом; передача мяча в движении (от груди, снизу, с отскоком), ловить летящий мяч в движении; бросок в баскетбольную корзину от головы двумя руками с расстояния 3 м.
- Футбол: ведение мяча по прямой и между предметами на расстоянии 2 м; ударять по воротам с расстояния 4 м; ориентироваться в игровом поле; играть в игру по упрощенным правилам под руководством педагога; самостоятельно организовывать игру.

- Гимнастика: Уметь поочередно сменять гимнастические стойки и положения. Исполнять простые гимнастические кувырки разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, вокруг предмета и между ними. Кувырком перепрыгивать небольшие препятствия с места и разбега (расстояние 2-5 м), увеличивать силу и расстояние прыжка. Соблюдать правила безопасности при исполнении упражнений, действовать вдвоем и втроем.
- Рукопашный бой: ходить скользящим шагом в базовой стойке. Исполнять базовые движения(удары, блоки) руками и ногами.

1.4 Оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих задач:

- Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизация работы с группой.

Педагогическая диагностика основывается на «Мониторинге достижения детьми планируемых результатов» ПМК «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. В процессе исследуются качества, характеризующие развитие физической сферы дошкольника. Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь и май) с использованием диагностических заданий и наблюдений за поведением и деятельностью воспитанников, результаты которых заносят в карту развития каждого ребенка в электронном виде.

Данные по обследованию детей 5-7 лет являются исходным ориентиром для построения образовательной работы с дошкольниками в следующей возрастной группе.

Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств.

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Разрешение на тестирование детей дает медицинский персонал. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные

результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей. Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов Т.А. Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Проводится тестирования в рамках НОД, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями.

Двигательные задания для оценки овладения двигательными навыками и умениями подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода.

Используется комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными умениями и навыками по программе «От рождения до школы».

2. Содержательный раздел.

2.1 Учебный план реализации программы

Учебный план – нормативный документ отражающий структуру учебного процесса детского сада с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического обеспечения. Учебный план составлен на 2018-2019 учебный год в соответствии с реализуемой программой.

Учебный план определяет перечень образовательных областей, реализуемых в непосредственно образовательной деятельности, распределение учебного времени, отводимое на освоение содержания дошкольного образования по всем возрастным группам, образовательным областям и учебным занятиям с учетом ФГОС дошкольного образования. Содержание учебного плана обеспечивает сохранение и дальнейшее развитие физических, психических и интеллектуальных возможностей каждого ребенка, освоение образовательной программы и готовность выпускников к школьному обучению.

Учебный план ориентирован на организацию НОД в режиме 5-ти дневной рабочей недели. Продолжительность учебного года составит 32 недели.

Выдержка из учебного плана образовательной деятельности

По направлению «Физическое развитие»

<i>Инвариантная часть</i>					
<i>Наименование программы</i>	«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.П. Васильевой				
Возрастная группа				с 5 до 6 лет	с 6 до 7 лет
Продолжительность				25 мин	30 мин

НОД					
Объем недельной образовательной нагрузки					
НОД в зале				2	2
НОД на улице				1	1
Количество				3	3
Время				75 мин	90 мин
<i>Оздоровительная работа</i>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно				
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно				

2.2 Содержание психолого-педагогической работы

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Дети от 5 до 6 лет

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

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

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

Развивать умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Развивать 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.

Развивать 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.

Развивать умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Развивать умение ориентироваться в пространстве.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Дети от 6 до 7 лет

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Развивать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Развивать умение перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Развивать умение у детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения

ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Формы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Формы реализации Программы являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Обновление содержания дошкольного образования неизбежно влечет за собой и обновление его внешних выражений: происходит «сбрасывание» старых (учебное занятие) и возникновение новых форм (проектная деятельность, ситуации, викторины и конкурсы, городские спартакиады, туризм). Изменяются в соответствии с обновленным содержанием и старые, классические формы (беседы, разговор, экскурсии), которые не теряют своей актуальности в образовательной деятельности.

Основными формами работы по реализации содержания программы являются:

- Утренняя гимнастика
- Непосредственно образовательная деятельность
- Физкультурные досуги и праздники
- Индивидуальная работа

<i>совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>		<i>самостоятельная деятельность детей</i>	<i>образовательная деятельность в семье</i>
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующие - на тренажерах - на улице - пешие прогулки экскурсии)	индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика: - классическая - игровая - полоса препятствий - ритмическая гимнастика, импровизация.	Подвижные игры. Игровые и имитационные упражнения.	беседы. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна. Участие в конкурсах и

ОРУ: - без предметов - с предметами - ритмическая гимнастика - сюжетные, имитационные, игровой стретчинг. Игры с элементами спорта и спортивные упражнения	Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые и проблемные ситуации. Физкультурные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная - полоса препятствий.		викторинах на спортивную тематику.
---	--	--	------------------------------------

Метод проектов охватывает все образовательные области и виды деятельности детей. Согласно тематическому плану ЧОУ ОО «ПЕК гимназия «Умиление» итоговыми мероприятиями кратковременных проектов при тесном взаимодействии воспитателей, музыкального руководителя и инструктора по физической культуре являются тематические праздники и развлечения: «Всемирный день туризма», «Азбука безопасности», «Наши защитники», «День здоровья».

Долгосрочный проект «Быстрее! Выше! Сильнее!» для воспитанников подготовительной к школе группы и их родителей направлен на повышение уровня физической подготовленности детей для участия в городской спартакиаде «Дрозд». Содержание данного проекта реализуется через совместную образовательную деятельность педагога и детей (НОД, индивидуальная работа), самостоятельную деятельность детей, образовательную деятельность в семье и взаимодействие педагога с семьями воспитанников.

2.3 Вариативная часть программы

Вариативная часть рабочей программы учитывает образовательные потребности, интересы детей, оснащение предметно-развивающей среды и двигательные умения педагога ориентирована на всестороннее, гармоничное развитие личности: мышления, сознания и деятельности.

<i>возраст/группа</i>	<i>задачи</i>	<i>средства</i>
средний дошкольный возраст	Стимулировать мышечную активность и выразительно выполнять двигательные задания.	музыкально-подвижные игры, циклические

	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата и стопы. Развивать чувство ритма, пространственных представлений, координацию движений	движения, игры-путешествия, ритмические движения.
старший дошкольный возраст	Совершенствовать двигательные функции. Развивать умение осознанно относиться к своим движениям, и уделять внимание собственным мышечным ощущениям. Развивать воображение, наблюдательность, самостоятельность и творческую активность	комплексы ритмической гимнастики, циклические движения, показательные выступления на спортивных праздниках.
подготовительная группа	Воспитывать нравственно-волевые качества: дружеские взаимоотношения; соблюдение правил в игре; правильно воспринимать победу и неудачу, как свою, так и командную. Развивать умение выполнять тактико-технические действия с мячом в спортивной игре футбол. Формировать потребность и желание самостоятельно играть в футбол. развивать основные физические качества: выносливость, быстроту, координационные и ориентационные способности.	беседа, обсуждение, наглядный материал, п/игры с элементами спорта, двигательные задания и упражнения, игра в футбол по упрощенным правилам

2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников и социумом

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель: создание необходимых условий для взаимодействия детского сада и семьи, нацеленного на формирование у дошкольников основы физической культуры и индивидуального стиля здорового поведения.
Основные задачи:

- Установить партнерские взаимоотношения с семьями воспитанников

- Использовать различные формы сотрудничества и совместного творчества, исходя из индивидуально-дифференцированного подхода к семьям.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении физического развития детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Формы взаимодействия:

- Обмен опытом между родителями. Родители обменивались опытом в вопросах оздоровления и физического развития детей, выступая на родительских собраниях.
- Практикумы и творческие задания. В практикумах родители не только получают практические навыки для оздоровления и физического развития ребенка, но и выступают в роли «коллективного педагога» в режимных моментах. В творческих заданиях дети под руководством своих родителей участвуют в различных конкурсах на спортивную тематику, которые им предлагают педагоги с учетом способностей и интересов ребенка.
- Активный отдых и экскурсии. Педагоги совместно с родителями определяют тему, место для совместного активного отдыха, подбирают игровые задания, упражнения. Данная форма помогает установить эмоциональный контакт между педагогами, родителями и детьми. Организация экскурсий в спортивные секции города и посещение спортивно-массовых мероприятий мотивируют воспитанников к занятиям спортом и физическими упражнениями.
- Консультации: групповые, индивидуальные.
- Наглядно-информационный метод: информационные стенды и рекомендации, фотоотчеты, презентации.

Цель: воспитание здорового образа и стиля жизни.

Перспективный план

<i>мероприятие</i>	<i>задачи</i>	<i>сроки</i>
внутренние соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»	Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спорта. Пропаганда значения физической культуры как средств достижения физического самосовершенствования. Способствовать развитию положительных эмоций.	октябрь-февраль
городские соревнования «Дрозд»	Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической	март-апрель

- комплексная эстафета, включающая виды деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой начальной школы	культурой. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления. Смотр физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных организациях	
городские соревнования - единые тестовые задания 1 ступени ГТО	Развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств. Выявить уровень физического развития воспитанников подготовительных к школе групп	март-апрель

3. Организационный раздел.

3.1 Расписание совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: совместная деятельность взрослого и детей; самостоятельная деятельность детей.

3.2 Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда выполняет информационную, стимулирующую и развивающую функции. Дети и взрослые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Среда строится на основе ведущих принципов:

- Содержательно-насыщенной
- Трансформируемой
- Вариативной
- Доступной
- Безопасной
- Здоровьесберегающей.

**Перечень (примерный) оборудования и инвентаря для
физкультурного зала.**

<i>назначение</i>	<i>наименование</i>	<i>кол-во</i>
для ОРУ	*палки *обручи *набивные мячи (1 кг)	20 шт 20 шт 8шт
для формирования навыков ходьбы	* доска гладкая * доска с рифлением * скамейки с зацепами для наклона * канат * зрительные ориентиры (следы, солнышки, разметка по периметру зала)	2шт 2шт 4шт 2шт 1шт 30шт
Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы	* канаты крученые * доски с рифлением	2шт 2шт
Для освоения прыжков	* маты * скакалки	4шт 20шт 1шт
Для освоения лазания	* вертикальная лестница\шведская *	2шт x 3 пролета
Для формирования навыков метания	* мячи баскетбольные большие * мячи баскетбольные малые * мешочки * обручи * баскетбольные корзины	2шт 1шт 20шт 10шт 3шт

**Перечень(примерный) оборудования и инвентаря на
физкультурной площадке.**

<i>наименование</i>	<i>размер, количество</i>
Игровая площадка	40x15
Площадка для игры в пионербол\волейбол	14x8
Кольца баскетбольные	2шт
Место для прыжков с места с разметкой	1 шт
Место для метания С разметкой	1 шт
Прыжковая яма	4x1.5м
Беговая дорожка	30м

3.3. Методическое обеспечение

Программы и технологии	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2015 Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во белый город, 2013
Методические пособия	Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015 Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.
Наглядно-дидактические пособия	Плакаты: «Строение организма», «Правильная осанка», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта». Стенд «Спортивные достижения наших выпускников» Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь», «Я и мое тело», «Спорт: летние виды», «Спорт: зимние виды», «Олимпиада: прошлое и настоящее».
Презентации	«Олимпийское движение», «Паралимпийское движение», «Всемирный день туризма», «Наша осанка»