

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №6 «Звездочка»  
249037 Калужская обл., г. Обнинск, ул. Курчатова, д. 8а. Тел. (484) 396-11-26  
E-mail: sad-obninsk@yandex.ru

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «01» сентября 2020 г.

Утверждаю:  
Заведующий С.А. Шалимова Шалимова С.А.  
«01» сентября 2020г.



**Рабочая программа**  
**по**  
**«Физической культуре»**  
**Муниципального бюджетного**  
**дошкольного образовательного учреждения**  
**«Центра развития ребенка – детский сад №6**  
**«Звездочка»**  
**г. Обнинска**

г.Обнинск

2020 г.

Рабочая программа по «Физической культуре»  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №6  
«Звездочка» г. Обнинска



# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ЦРР – детский сад №6 «Звездочка», на основе подбора необходимых для конструирования программы комплексной и парциальных программ, методических и научно – практических материалов, соответствующих Стандарту.

При разработке основной образовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 –ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы "" дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013г. №28564)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
- Устав МБДОУ «ЦРР – детский сад №6 «Звездочка».

### 1. Цель программы:

- ❖ Развитие личности, мотивации и способности детей дошкольного возраста в различных видах двигательной деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- ❖ Формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

## 2. Задачи программы:

- ❖ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ❖ 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.

## 3. Принципы построения программы

Рабочая программа раскрывает и представляет пути практической реализации в различных видах двигательной деятельности основных принципов дошкольного образования, обозначенных ФГОС:

- *полноценное проживание* ребёнком периода дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка (*индивидуализация дошкольного образования*);
- *содействие и сотрудничество детей и взрослых*, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- *поддержка инициативы детей* в различных видах двигательной деятельности;
- *сотрудничество детского сада* с семьёй по вопросам физического развития дошкольников.

## 4. Особенности развития движений и становления двигательной активности

<p><i>Дошкольники младшего возраста с 3-х до 4-х лет</i></p>	<p>Дети получают удовольствие от двигательной активности. У них имеется двигательный опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок ходит на носочках, высоко поднимая колени, мелкими, широкими, приставными шагами;</li> <li>• ходит и бежит в разном темпе (умеренном, медленном, бы-</li> </ul>
--	---

	<p>стром), в различных направлениях (прямо, по кругу, змейкой, между предметами и т.д.), держась за руки, стоя спиной или лицом друг к другу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыгает на месте, с продвижением вперед и назад, через препятствия;</li> <li>• бросает мяч в цель, ловит двумя руками;</li> <li>• принимает активное участие в подвижных мероприятиях (спортивных, игровых, танцевальных);</li> <li>• выполняет последовательность разнообразных двигательных действий в течение 10 минут;</li> <li>• управляет своим телом, например, удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске и т.д.</li> </ul> <p>Детям доступны и понятны некоторые элементы техники основных движений. Появляются предпосылки двигательного творчества.</p>
<p><i>Дошкольники среднего возраста с 4 до 5 лет</i></p>	<p>Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. К этому возрасту ребенок умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить прямо, не шаркая ногами, в заданном направлении;</li> <li>• бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега;</li> <li>• перешагивать через предметы;</li> <li>• ползать на четвереньках, лазать по шведской стенке произвольным способом;</li> <li>• энергично отталкиваться в прыжках на обеих ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;</li> <li>• катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м;</li> <li>• бросать мяч обеими руками от груди, из-за головы, вниз об пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его;</li> <li>• метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</li> </ul> <p>Отличительной особенностью детей четырех – пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т.д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые форми-</p>

	<p>руют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия; перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т.д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость.</p>
<p><i>Дошкольники старшего возраста с 5 до 7 лет</i></p>	<p>Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста становится все более многообразной. Им доступно овладение сложным видам движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег ребенка пяти – семи лет отличается достаточно хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Вместе с тем некоторые элементы техники бега еще не отработаны у детей и ограничивают его эффективность. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). У детей значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.</p> <p>В результате многократных упражнений в ползании и лазанье (по гимнастической лестнице, шесту, канату) у детей пяти – семи лет совершенствуется техника выполнения разнообразными способами (приставным, попеременным шагом и т.д.). К семи годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и в даль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают мяч друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а так же двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки владения мяча правой и левой рукой.</p> <p>Старшие дошкольники способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в ла-</p>

занье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол).

Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий старшие дошкольники проявляют скоростные, скоростно – силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

В этом возрасте у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

В старшем дошкольном возрасте у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дети хорошо приспособлены к недлительным скоростно – силовым динамическим действиям (прыжки в длину, вверх и с места, бросание набивного мяча весом 1 кг. разными способами и др.).

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а так же осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

## Планируемые результаты освоения Программы по физической культуре

<p>❖ <i>Младший возраст</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</li><li>• Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</li><li>• Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</li><li>• Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li><li>• Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</li><li>• Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</li></ul>
<p>❖ <i>Средний возраст</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</li><li>• Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.</li><li>• Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).</li><li>• Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.</li><li>• Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.</li><li>• Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность,</li></ul>



	<p>грациозность, пластичность движений.</p>
<p><i>❖ Старший возраст</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>• Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</li> <li>• Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.</li> <li>• Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</li> <li>• Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</li> <li>• Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.</li> <li>• Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</li> </ul>
<p><i>❖ Подготовительная группа</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).</li> <li>• Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</li> </ul>

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

Рабочая программа по «Физической культуре»  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №6  
«Звездочка» г. Обнинска

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ



# РАЗДЕЛ



## Содержание работы с дошкольниками по физической культуре

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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- ❖ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ❖ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### Программно-методическое обеспечение планирования и организации работы по физической культуре

Программы	Методические комплекты
Примерная основная образовательная программа <i>«Радуга»</i> М., «Просвещение», 2015 г.	<i>«Физическая культура в дошкольном детстве»</i> Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова /пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3 – 4 лет; 4 – 5 лет; 5 – 6 лет; седьмого года жизни/ М., «Просвещение», 2005 г.

	<p><i>«Адаптация ребенка в детском саду»</i> /пособие для воспитателей/ О.Г. Заводчикова М., «Просвещение», 2007 г.</p> <p><i>«Растем здоровыми»</i> /пособие для воспитателей, родителей, инструкторов по физкультуре/ В. Доскин, Л.Голубева М., «Просвещение», 2004 г.</p>
--	--

**Основное содержание работы по формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, развитию физических качеств и обогащению двигательного опыта дошкольников**

**3- 4 года**



***Оздоровительные задачи:***

- повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

***Образовательные задачи:***

- формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- вызывать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; подлезть, не задев, и т.д.);
- развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам; содействовать развитию перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега;

- содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.;
- развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
- расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;
- приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться выполнить.

#### ***Воспитательные задачи:***

- поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;
- воспитывать желание участвовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
- учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;
- вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

**4 – 5 лет**



#### ***Оздоровительные задачи:***

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку

#### ***Образовательные задачи:***

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений;

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- знакомить детей с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

#### *Воспитательные задачи:*

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

5 – 6 лет



#### *Оздоровительные задачи:*

- формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп;
- повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

#### *Образовательные задачи:*

- обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
- формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;

- развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор;
- приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;
- содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

#### *Воспитательные задачи:*

- формировать умения выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений;
- развивать самоорганизацию в подвижных играх;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх;
- воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других;
- содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.



#### *Оздоровительные задачи:*

- повышать тренированность организма;
- развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

#### *Образовательные задачи:*

- приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- развивать выразительность двигательных действий;

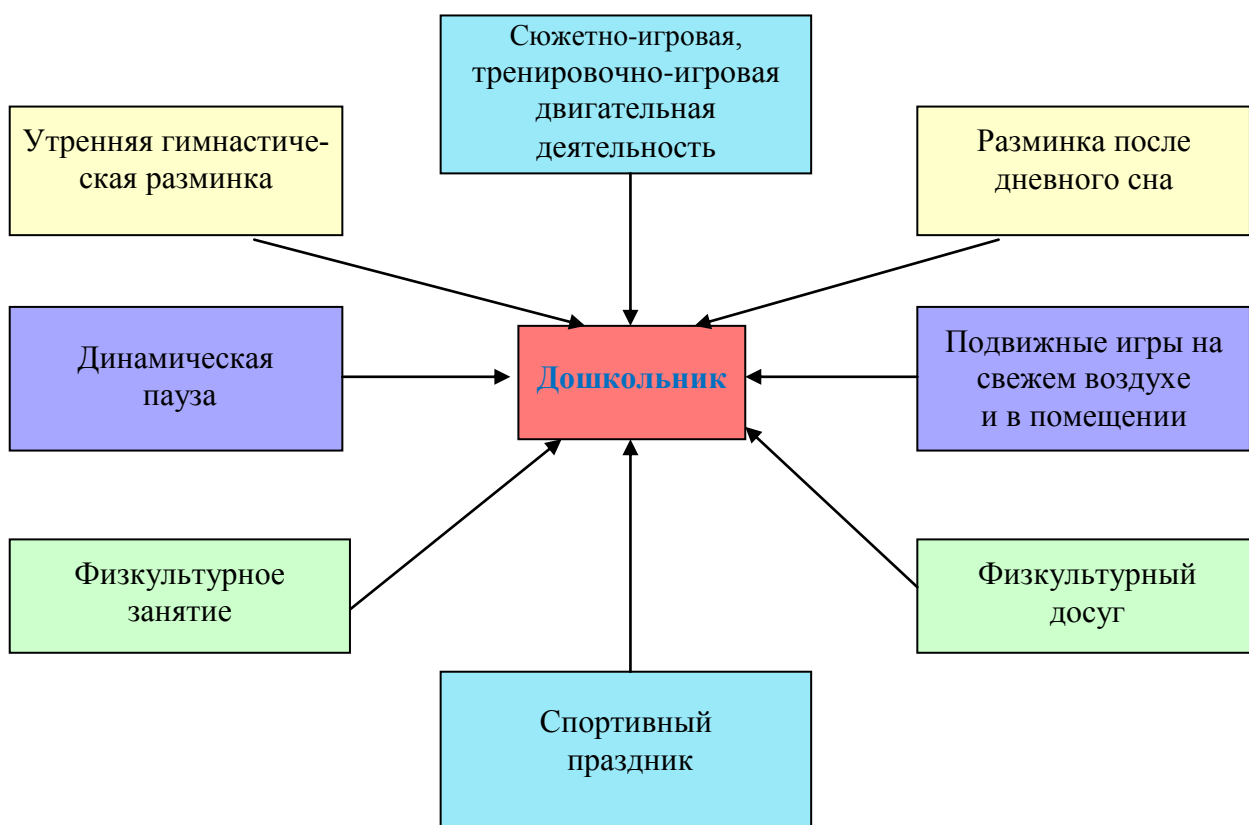


- приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
- побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

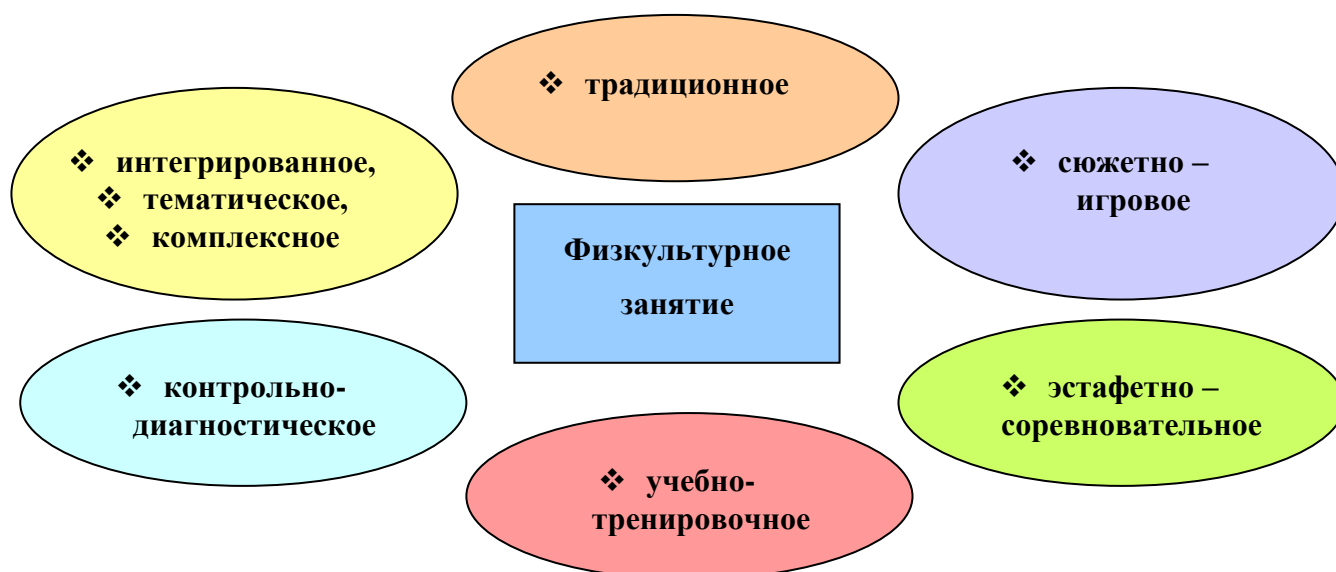
### *Воспитательные задачи:*

- побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности;
- поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм, организуемым сверстниками, и создавать базу для развития организаторских способностей;
- обеспечивать условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале, на полянке и т.д.).

### Формы работы по физической культуре



## Виды физкультурных занятий



В части, формируемой педагогическим коллективом МБДОУ «ЦРР – детский сад №6 «Звездочка», используется программа и методические пособия В. Кудрявцева, Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст)

*В программе нашли отражения две линии оздоровительно-развивающей работы*

- *приобщение к физической культуре;*
- *развивающие формы оздоровительной работы.*

*Общими приоритетами работы по приобщению дошкольников к физической культуре являются:*

### 3 – 5 лет

- *Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми.*
- *Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики.*
- *Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов.*
- *Воспитание двигательной самостоятельности.*

### 5 – 6 лет

- Развитие символической функции движения, освоение языка движений.
- Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.
- Развитие способности к двигательной импровизации.
- Воспитание двигательной находчивости.
- Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих двигательных задач.

### 6 – 7 лет

- Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).
- Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.
- Формирование предпосылок двигательной рефлексии.
- Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.

### **Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физической культуре**

Определение физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует старший воспитатель. Разрешение на проведение диагностики детей дает медицинский персонал детского сада. Педагог ведет протокол диагностирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Диагностика физической подготовленности детей проводится с 3 лет.

Диагностика осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Диагностика проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, включая в разминку упражнения, специфичные для диагностических заданий.

### Показатели физической подготовленности

Средние показатели	Возраст	Мальчики		Девочки	
		Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
быстроты бега на 10м (с ходу)	3 года	3,17	+(-) 0,09	3,24	+(-) 0,08
	4 года	2,92	+(-) 0,08	2,94	+(-) 0,07
	5 лет	2,35	+(-) 0,032	2,41	+(-) 0,034
	6 лет	2,1	+(-) 0,024	2,2	+(-) 0,026
	7 лет	1,96	+(-) 0,032	2,0	+(-) 0,027
Средние возрастные показатели бега на 10м (со старта)	Возраст	Мальчики		Девочки	
		Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
	5 лет	2,9	+(-) 0,03	3,4	+(-) 0,06
	6 лет	2,6	+(-) 0,02	2,7	+(-) 0,023
	7 лет	2,5	+(-) 0,03	2,6	+(-) 0,026
Средние показатели скорости бега на 30м (со старта)	Возраст	Мальчики		Девочки	
		Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
	4 года	8,5	+(-) 0,08	9,4	+(-) 1,0
	5 лет	8,1	+(-) 0,07	8,5	+(-) 0,09
	6 лет	7,3	+(-) 0,06	7,8	+(-) 0,07
	7 лет	6,5	+(-) 0,07	7,0	+(-) 0,07

Средние показатели дальности метания (мешочка весом 200г)	Возраст	Правая рука		Левая рука	
		Результат	Разница между результатами мальчиков и девочек	Результат	Разница между результатами мальчиков и девочек
4 года	Мальчики	4,29+(-)0,14	1,41	3,25+(-)0,11	0,7
	Девочки	2,88+(-)0,09		2,55+(-)0,08	
5 лет	Мальчики	5,93+(-)0,16	1,53	4,47+(-)0,16	0,91
	Девочки	4,4+(-)0,14		3,56+(-)0,13	
6 лет	Мальчики	8,6+(-)0,26	2,9	6,1+(-)0,23	1,5
	Девочки	5,7+(-)0,2		4,6+(-)0,14	
7 лет	Мальчики	10,34+(-)0,21	4,23	6,94+(-)0,16	2,23
	Девочки	6,11+(-)0,15		4,71+(-)0,11	

<b>Средние показатели прыжка в длину (с места)</b>	<b>Возраст</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
	3 года	47,0 – 67,6	38,2 – 64,0
	4 года	53,5 – 76,6	51,1 – 73,9
	5 лет	81,2 – 102,4	66,0 – 94,0
	6 лет	86,3- 108,7	77,6 – 99,6
	7 лет	94,0 – 122,4	80,0 – 123,0

## **Взаимодействие с семьей**

### **Младший дошкольный возраст**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходит в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### *Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников*

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Средний дошкольный возраст**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### *Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников*

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способ-

ствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые старты». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### ***Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников***

- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **Подготовительная группа**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### ***Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников***

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

## Формы сотрудничества с родителями

ЕЖЕМЕСЯЧНО Консультации		
<i>проблемные</i>	<i>тематические</i>	
по актуальным проблемам физического развития дошкольников	<i>младший возраст</i>	<i>старший возраст</i>
	«Ребенок идет в детский сад: адаптация родителей»	Взаимодействие детского сада и семьи в организации предметной развивающей среды
	«Игры, которые лечат - новизна и традиция»	Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в условиях семьи
ЕЖЕКВАРТАЛЬНО Собрания родителей		
<p style="text-align: center;"><b>Организационно-распределительное</b></p> <p><b>«Центр развития ребенка—детский сад «Звездочка» - сегодня»</b> - круглый стол с участием педагогов-специалистов в каждой возрастной группе.</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определить основные направления дальнейшего развития детей каждой возрастной группы;</li> <li>• согласовать действия педагогов и родителей, по обеспечению освоения программного материала каждым ребенком в своем индивидуальном темпе;</li> <li>• создание предметно-развивающей среды в группе;</li> </ul> <p>использование наиболее целесообразных форм вовлечения родителей в жизнь группы</p>		Сентябрь



<p style="text-align: center;"><b>Информационно-аналитическое</b></p> <p><b>«Если хочешь быть здоров!»</b> - родительское собрание с участием медицинской службы детского сада.</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование согласованного представления о текущем состоянии, особенностях и перспективах физического развития детей каждой возрастной группы;</li> <li>• знакомство родителей с развивающими формами оздоровления дошкольников;</li> </ul> <p>выработка единых подходов к физическому воспитанию, укреплению здоровья, формированию ценностей здорового образа жизни в МБДОУ и семье.</p>	Январь
<p style="text-align: center;"><b>Итоговое (позитивно-деловое)</b></p> <p><b>«Педагогическое сотрудничество: Детский сад—семья»</b> - Круглый стол с участием педагогов-специалистов МБДОУ в каждой возрастной группе.</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проанализировать и обсудить итоги совместной работы МБДОУ и семьи по воспитанию, обучению и развитию ребенка;</li> </ul> <p>содействовать осмыслению родителями конструктивных стратегий воспитания и развития детей.</p>	Май
<p><b>Интерактивные формы сотрудничества с семьями воспитанников</b></p> <p><b>Коллективные просмотры работы с детьми</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Физкультурное развлечение, досуг</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Веселые старты»</b></p> <p style="text-align: center;">с участием родителей воспитанников.</p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование в детско-родительской среде ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• воспитание стойкого интереса к занятиям физкультурой, спортом, к личным достижениям, успеху;</li> <li>• развитие командного духа, умение действовать согласованно и дружно.</li> </ul> <p>Проводится в форме соревнования семейных команд в каждой возрастной группе.</p>	Октябрь Февраль Апрель
<p><b>Опыт семейного воспитания</b></p>	
<p>Выявление и распространение через различные средства информации лучшего опыта семейного воспитания по:</p> <p>физическому развитию, закаливанию детей, формированию ценностного отношения к здоровью;</p>	В течении учебного года

<b>Ширмы-раскладушки</b>	В течении учебного года
Общая стратегия МБДОУ и семьи в физическом развитии дошкольников.	
<b>Памятки для родителей</b>	
обеспечивающие единство подходов к физическому развитию ребенка со стороны МБДОУ и семьи.	
<b>Тематические выставки</b>	
физкультурного оборудования и спортивного инвентаря (в т.ч. нестандартного), используемых в работе по физическому развитию дошкольников в МБДОУ; Постоянно действующие информационные рубрики <i>«Чем мы занимались»</i> ; Постоянно действующие информационные стенды педагогов-специалистов МБДОУ <i>«Здоровье и спорт»</i> .	
<b>ЕЖЕГОДНО</b>	
<b>Спортивный праздник</b>	
<i>«Папа, мама, я – спортивная семья»</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• культивирование ценностей здоровья и здорового образа жизни в сообществе родителей.</li> </ul>	

**Циклограмма сотрудничества  
инструктора по физкультуре с родителями**

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение тематических и проблемных консультаций с целью повышения педагогической компетентности родителей;</li> <li>• Проведение индивидуальных консультаций по проблемам и достижениям в физическом развитии детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление и размещение в группах информационных материалов по вопросам укрепления здоровья и своевременного физического развития детей;</li> <li>• Оформление рубрики «Чем мы занимались?»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение занятий, развлечений, досугов, в т.ч. спортивных праздников с участием родителей – «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в работе круглого стола, родительских собраниях и других групповых мероприятиях</li> </ul>

## **Модель взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами детского сада**

- С заведующим, старшим воспитателем – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С помощником воспитателя – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

## **Алгоритм взаимодействия инструктора по физкультуре с групповыми воспитателями**

- Разрабатывает рекомендации по организации различных форм с детьми вне непосредственной образовательной деятельности;
- Проводит собеседование, анализирует и обсуждает проблемы и достижения детей группы;
- планирует индивидуальную работу с детьми;
- размещает учебно – методическую литературу и наглядно-иллюстративные материалы;
- проводит совместно с воспитателями итоговые занятия, диагностические обследования уровня физической подготовленности детей; развлечения, досуги, праздники.

Рабочая программа по «Физической культуре»  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Центра развития ребенка – детский сад №6  
«Звездочка» г. Обнинска

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

## РАЗДЕЛ



## **Структура организации образовательного процесса**

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 2 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

## **Организованная образовательная деятельность**

Физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренировочного характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

### ***Занятия тренировочного типа,***

которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

### ***Контрольно-проверочные занятия,***

целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

## Способы организации двигательной деятельности на физкультурном занятии

### *Фронтальный способ*

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

### *Поточный способ*

Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

### *Групповой способ*

Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

### *Индивидуальный способ*

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## Структура физкультурного занятия

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

**Вводная часть**, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### Перечень спортивного оборудования зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество, шт.
1	Гантели детские	-	20
2	Погремушки	-	40
3	Доска ребристая	длина – 150 см ширина – 30 см	2
4	Дуга	высота – 65 см	2
	большая	высота – 50 см	4
5	Кегли	большие	25
		маленькие	15
6	Кольцеброс	-	5
7	Лента короткая	длина – 50 см	22
8	Лесенка-стремянка	высота – 200 см	1
9	Лестница веревочная	-	1
10	Мат	длина – 120 см	2
		высота – 5 см	
11	Мешочек с грузом	150-200 г	20
	малый		
12	Мячи большие (резиновые)	диам. – 20-25см	20
	маленькие (пластмассовые)	диам. – 10-12 см	20
	маленькие (мягкие)	диам. – 6-8 см	15
13	Обруч большой	-	30
	малый	-	6

14	Палка гимнастическая	-	20
15	Палка короткая (деревянная)	длина – 50 см	9
16	Скакалка длинная	длина – 2,4 см	6
	короткая	длина – 1,8 см	6
17	Скамейка	200*24*3 см	1
18	Скат	-	1
19	Стенка гимнастическая	-	1
20	Стойка переносная	высота – 100 см	2
	стойка-ограничитель	-	12
21	Флажки	-	30
	большие	-	30
	маленькие	-	30
22	Канат	-	1
23	Ворота детские	-	2
24	Шнур длинный	длина – 400 см	1
25	Спортивный комплекс		1
26	Футбольный мяч		2

### **Методическое обеспечение программы по физической культуре**

- «Физическая культура в дошкольном детстве». Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 3-4 лет. (Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова. Москва. Просвещение 2007г.)
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.



- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.
- «Физическое развитие детей 2-7 лет». Инструктору физического воспитания ДОУ. Сюжетно-ролевые занятия. ( Е.И.Подольская, Издание 2-е, переработанное, Волгоград «Учитель», 2013г.)
- «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М.А.Давыдова, Москва, «ВАКО», 2007г.)
- «Малыш, физкульт – привет!» Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. ( Л.Ю.Кострыкина, О.Г.Рыкова, Т.Г.Корнилова, Москва, Издательство «Скрипторий 2003», 2006г.)
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». (К.К.Утробина,Москва, Издательство ГНОМ и Д, 2008г.)
- «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». (К.К.Утробина,Москва, Издательство ГНОМ и Д, 2008г.)
- «Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации». Методическое пособие. ( Часть 1 и 2. Е.А.Тимофеева, Е.А.Сагайдачная, Н.Л.Кондратьева, Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008,2009г.)
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)».( Л.И.Пензулаева, Москва, Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002г.)
- «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении».( А.П.Щербак, Москва, «ВЛАДОС», 2001г.)

## Перспективный план проведения физкультурных досугов и развлечений

Возраст	Название мероприятия	Время проведения
<b>Младшая группа</b>	Физкультурный досуг «Осень»	Октябрь
	Физкультурное развлечение «Воздушные шары»	Ноябрь
	Физкультурный досуг «Встреча гостей»	Декабрь
	Физкультурное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Январь
	Физкультурный досуг «Здравствуй, зимушка - зима»	Февраль
	Физкультурный досуг «Путешествие в Простоквашино»	Март
	Физкультурный праздник «Мама, папа, я – самая спортивная семья»	Апрель
	Летний спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	Май
<b>Средняя группа</b>	Физкультурный досуг «Осень»	Октябрь
	Физкультурный досуг «Кто быстрее?» (соревнование команд)	Ноябрь
	Физкультурный досуг «В гости к елке»	Декабрь
	Физкультурное развлечение «Зимние забавы»	Январь
	Физкультурный праздник «Мама, папа, я – самая спортивная семья»	Февраль
	Физкультурный досуг «Проводы зимы - Масленица»	Март
	Физкультурный досуг «В гостях у мяча»	Апрель
	Физкультурное развлечение «В гостях у цирка» Летний спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	Май
<b>Старшая группа</b>	Физкультурный досуг «Обруч»	Сентябрь
	Физкультурный досуг «Осенние старты»	Октябрь
	Физкультурное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Ноябрь
	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Декабрь
	Физкультурное развлечение «Лесная зимняя сказка»	Январь
	Физкультурный досуг «Здравствуй, зимушка - зима»	Февраль
	Физкультурный праздник «Папа, мама, я – самая спортивная семья»	Март

	Физкультурный досуг «Проводы русской зимы»	Апрель
	Физкультурный досуг «Остров невезения» Летний спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	Май
<b>Подготовительная группа</b>	Физкультурный досуг «Туристы»	Сентябрь
	Физкультурный праздник «Папа, мама, я – самая спортивная семья»	Октябрь
	Физкультурный досуг «В гостях у сказки»	Ноябрь
	Физкультурное развлечение «Веселые ребята»	Декабрь
	Физкультурный досуг «Санки»	Январь
	Физкультурный досуг «Зима»	Февраль
	Физкультурный досуг «Путешествие по крепости»	Март
	Физкультурный праздник «Веселые старты»	Апрель
	Летний спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	Май

## Содержание

### Целевой раздел

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
1.Цель программы .....	3
2.Задачи программы.....	4
3.Принципы построения программы .....	4
4.Особенности развития движений и становления двигательной активности .....	4
<b>Планируемые результаты освоения Программы</b> .....	8

### Содержательный раздел

<b>Содержание работы с дошкольниками</b> .....	12
Программно-методическое обеспечение планирования и организации работы .....	12
Основное содержание работы по формированию потребности в двигательной активности .....	13
Формы работы .....	17
Виды физкультурных занятий.....	18
<b>Педагогическая диагностика</b> .....	19
<b>Взаимодействие с семьей</b> .....	21
Формы сотрудничества с родителями.....	24
Циклограмма сотрудничества инструктора по физкультуре с родителями.....	26
Модель взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами детского сада.....	27
Алгоритм взаимодействия инструктора по физкультуре с групповыми воспитателями...	27

### Организационный раздел

Структура организации образовательного процесса.....	29
Организованная образовательная деятельность.....	29
Способы организации двигательной деятельности на физкультурном занятии.....	30
Структура физкультурного занятия.....	30
Перечень спортивного оборудования зала.....	31
Методическое обеспечение программы.....	32
Перспективный план проведения физкультурных досугов и развлечений.....	34