

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От «30» августа 2019 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Д/с № 10»  
А.Н. Федоринова

Приказ № 133  
От «30» августа 2019 г.



**Программа  
по направлению деятельности  
инструктора по физической культуре Г.А. Шипицыной  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад № 10 «Умка»  
на 2019 – 2020 учебный год**

г. Шадринск

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка
- 1.1. Цель и задачи образовательной деятельности по физическому развитию детей.
- 1.2. Принципы и подходы образовательной деятельности.
- 1.3. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.
2. Планируемые результаты освоения программы по возрастным группам.

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Особенности организации и содержания образовательной деятельности (направления/этапы).
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
- 2.3. Перспективный план образовательной деятельности.
- 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Программное обеспечение Программы.
- 3.2. Непосредственно образовательная деятельность.
- 3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды.



## I. Целевой раздел

### 1. Пояснительная записка

Содержание образовательной области «физическое воспитание» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физическим развитием в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Программа разработана в соответствии с (документы и программно-методические материалы)

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ в редакции от 23.07.2013 г.);
- Законом Курганской области «Об образовании в Курганской области» (от 30 августа 2013 года №50);
- Типовым Положением о дошкольном образовательном учреждении (утв. Приказом Министерства и науки РФ от 27 октября 2011 года, № 2562);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы режима работы дошкольных образовательных учреждений СанПиН 2.4.1.3049-13 (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 15 мая 2013 года, №26);
- Конвенции о правах ребенка;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Уставом МБДОУ «Детский сад №10».

#### 1.1. Цель и задачи образовательной деятельности по физическому развитию детей

**Цель:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Образовательная деятельность по физическому развитию предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с возрастом воспитанников, особое значение придается:



- организации самостоятельной двигательной активности детей;
- формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;
- ориентации детей в доступных им пониманию видах спорта;
- активному включению родителей в процесс физического воспитания детей.

Работа с детьми 3 – 7 лет традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируют в решении следующих задач:

**Оздоровительные задачи:**

- 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;
- содействовать развитию пространственных ориентировок;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель – результат».

**Воспитательные задачи:**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучить к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- двигательные 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.

**1.2. Принципы и подходы к образовательной деятельности**

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

**1.3. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и



совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.



**Частота дыхания за минуту**  
(количество раз)

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
3 0—20	30 —20	3 0—20	25 —20	2 0—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно – сосудистая система.** Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций



(положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно - сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно - сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг - высший отдел центральной нервной системы - руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс - ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это, прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции - так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

## 2. Планируемые результаты освоения программы по возрастным группам

### II Младшая группа (3 - 4 года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.



- 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.

#### **Средняя группа (4 – 5 лет)**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- 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.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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
- 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.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

#### **Подготовительная группа**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.



- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 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 А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться 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.
- Участствует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Особенности организации и содержания образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию и организация воспитательно-образовательного процесса для детей 3-7 лет направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Реализация физического развития осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно - исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной);
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
3. Самостоятельная деятельность детей;
4. Взаимодействия с семьями детей по реализации рабочей программы.

	Содержание	Группы	Ранн. возр.	1-я младшая	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подг.
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	гимнастика	4-5 мин.	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.

2	Подв. игры во время утреннего приема детей.	3 мин	3 мин	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
3	Физическое развитие (2 в зале, 1 на улице) Музыка (2р. в неделю)	10 мин. 4 р в нед.	10 мин. 4 р в нед.	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
4	Физкультминутки	1 мин. x 2 р.	1 мин. x 2 р.	1-2 мин. x2р.	1-2 мин. x2 р.	2-3 мин. x2р.	2-3 мин. x 3р.
5	Гимнастика пробуждение	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	4-6 мин.	4-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.
8	Спортивные игры	-	-	-	-	10-15 мин.	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед.)	-	-	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	2-3 мин. x 2р.	2-3 мин. x 2р.	3-5 мин. x2р.	5-8 мин. x2р.	8-10 мин. x2р.	10 мин. x2р.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение ходьба на лыжах)	-	-	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
13	Игры-забавы	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	5 мин.	5 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20 мин.
15	Подвижные игры и игровые упражнения	5 мин.	5 мин.	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.
16	Элементы спортивных игр	-	-	-	15-20 мин.	25 мин.	30 мин.
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
19	Двигательная деятельность в течение дня	1 ч.30 мин.	1 ч.30 мин.	2 ч.00 мин.	4 ч.00 мин.	4 ч.20 мин.	5 ч.15 мин.
20	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	-	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	
21	Спортивный праздник (1 раз в квартал)	-	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.	
22	Неделя игры и игрушки	2 раза в году					
23	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения					



## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

В Программе предусмотрены разнообразные **способы** обучения детей:

- фронтальный, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения знакомых движениях небольшой группе детей (парами, тройками, пятерками), или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный, с целью создания условий для физического развития ребенка, его социализации
- индивидуализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей.

Используемые **методы**:

- словесные (объяснение, описание упражнения, комментирование хода их выполнения, указание, распоряжение и команда, вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение художественного слова);
- наглядные (демонстрация и показ способов выполнения двигательных заданий, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, презентации, видеофильмы и т.д.);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования и т.д.); - игровой метод.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам** физического воспитания:

- гигиенические факторы (режим занятий, гигиена помещения спортивного зала, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.);
- физические упражнения.

Организованными **формами** работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре; - активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

## 2.3. Перспективный план образовательной деятельности

См. планирующую документацию 03-11-2.

## 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников см. приложение

См. планирующую документацию 03-11-2.

## III. Организационный раздел

### 3.1. Программное обеспечение программы

№	Список методической литературы
1.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей / авт. – сост. О.М. Литвинова, С.В. Лесина. – Волгоград: Учитель. – 58с.
2.	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г.

3.	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. – 80с.
4.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 80 с.
5.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 80 с.
6.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 80 с.
7.	Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт. – сост. Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Г.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2016. – 171с.
8.	Сборник подвижных игр . для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144с.
9.	Сулим Е. В. Детский фитнес, Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160 с. (Растим детей здоровыми).
10.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).
11.	Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья. (Под ред. Н. В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. (Конструктор образовательной программы).
12.	Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. (Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015 – 176 с. – (конструктор образовательной программы).
13.	Физкультминутки. Вып. 1 / авт. – сост. С.А. Левина, С.И Ткачева. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2016. – 67с.

- Информационные папки;
- Физкультурный зал;
- Спортивные площадки, оснащенные спортивным инвентарем, оборудованием,
- участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

#### **Технические средства обучения**

- Магнитофон;
- CD и аудио материал

#### **Наглядно - образный материал**

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание.

### **3.2. Непосредственно образовательная деятельность**

См. приложение



### 3.3. Особенности организации предметно пространственной среды

#### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Размеры (мм), масса (кг)	Кол-во
1.	Стенка гимн. деревянная 5 пролетов	Ширина пролета 800	2
2.	Скамейка	3000*240*300	5
3.	Контейнер для хранения мячей		1
4.	Тележка для хранения инвентаря		2
5.	«Мельница» для хранения инвентаря		1
6.	Мат складывающийся		4
7.	Канат	2,5м.	3
8.	Беговые лыжи с креплением и палками в комплекте		30
9.	Набор для бокса		5
10.	Набор кеглей		3
11.	Баскетбольный набор		1
12.	Флажок на палочке		58
13.	Гиря полая детская	500	20
14.	Беговая дорожка	700*600*800	2
15.	Велотренажер	500*350*700	2
16.	Батут детский	1000	1
17.	Стойка переносная	h – 1300	1
18.	Гантели детские	d – 25-30	10
		250	
19.	Дуга большая	500	10
		Высота – 500	3
20.	Куб деревянный малый	Ширина – 500	10
		Ребро 200	
21.	Куб деревянный большой	Ребро 400	4
22.	Фишки	20	
23.	Мяч прыгун с рожками	450	6
24.	Мяч прыгун с ручками	350	8
25.	Мяч футбольный		5
26.	Мяч резиновый		4
27.	Мяч малый		7
28.	Мяч баскетбольный		2
29.	Кольцесбросс		3
30.	Детский спортивный комплекс		7
31.	Мяч большой	200 – 250	30
32.	Мяч средний	100 – 120	30
33.	Мат малый цветной		4
34.	Палка гимнастическая длинная	2500-3000	10
35.	Палка гимнастическая короткая	750	19
36.	Самокат двухколесный		11

37.	Самокат трехколесный		6
38.	Набор для «Крикета»		10
39.	Лестница деревянная с зацепами	Длина – 2400	1
		Ширина - 400	
40.	Мат малый	Длина – 1000	4
		Ширина - 1000	
41.	Обруч малый	550 – 600	10
42.	Обруч большой	1000	5
43.	Щит баскетбольный навесной с корзиной		4
44.	«Дорожка-балансир» (лестница веревочная напольная)		1
45.	Скакалка короткая	1200-1500	15
46.	Скакалка длинная	3000	2
47.	Скакалка	1800	35
48.	Шар – мяч с наполнителем	550	1
49.	Шнур короткий плетеный	750	4
50.	Шнур длинный плетеный	15-20м.	1
51.	Мат с разметками	2000*1000*10	6
52.	Мат большой	200*1000*100	6
53.	Обручи малый	d 550-600	
54.	Обручи большой	d 1000	
55.	Дуга для подлезания полукруглые		2
56.	Конусы с отверстиями		18
57.	Набор «Островки» малые		10
58.	Набор «Островки» большие		4
59.	Набор кеглей Боулинг		6
60.	Бревно гимнастическое напольное	2400*100*150	1
61.	Диск плоский		10
62.	«Качалка-мостк»	2000*400*630	1
63.	Доска с ребристой поверхностью	1500*200*30	1
64.	Доска гладкая с зацепами	2500*200*30	1
65.	«Дорожка-мат»	1900*1000	2
66.	Мяч с шипами	250 – 300	30
67.	«Степ-платформа»		18
68.	Туннель детский		4
69.	Хоккейная клюшка с шайбой		4
70.	Ракетки для бадминтона		6
71.	Медицин бол	500	2
72.	Мяч волейбольный		1
73.	Сетка волейбольная		1
74.	Сетка футбольная		2
75.	Бубен		1
76.	Музыкальный центр		1



77.	Фонотека		1
-----	----------	--	---

### Перечень нестандартного оборудования

№	Наименование	Назначение	Кол-во
1.	«Цветная мозайка»	Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	1
2.	«Следы»		2*15
3.	«Дорожка здоровья»		3
4.	«Бутылочка»		30
5.	«Ловкие пальчики»		1
6.	«Втулочка»		30
7.	«Бревно»		2
8.	«Тучка»	Для развития навыка правильного дыхания	5
9.	«Бабочка»		5
10.	«Ежик»		5
11.	«Гусеница»		5
12.	«Футбол»		2
13.	«Лягушка»		5
14.	«Снежинки»		30
15.	«Бильбоке»	Игровые пособия для развития физических качеств	10
16.	«Мешочки»		20
17.	«Ниточка и иголочка»		3
18.	«Балансир»		4
19.	«Миниболунг» (улица)		4
20.	«Лыжи»		12
21.	«Дружные карандаши»		4
22.	«Морковка»		25
23.	«Бананы»		25
24.	«Картошка»		25
25.	«Светофор»		1
26.	«Брусочки»		15
27.	«Снежки»		30
28.	«Мешки»		4
29.	«Летающий дракончик»		50
30.	Турник нависной		1
31.	«Кегли»	20	
32.	«Моталочки»	10	
33.	«Парашют»	1	
34.	Стойка для прыжков в высоту	1	
35.	«Волшебный колпачок»	1	
36.	«Платочки»	Для развития мелкой	30

37.	«Шишки»	моторики рук, ОРУ	50
38.	«Султанчики»		16
39.	«Ленточки»		50
40.	«Кубики»		50
41.	«Эстафетные палочки»		3
42.	«Веселые погремушки»		30
43.	«Платочки»		30
44.	«Радуга-пружинка»		33
45.	«Косички»		30
46.	«Браслетки»		Для быстрого перестроения во время ходьбы, бега, деления на команды
47.	«Фишки»	30	
48.	«Геометрические фигуры»	30	
49.	Дидактический материал «Талисманы Олимпийских и параолимпийских игр»		1
50.	Дидактический материал «Семнадцать мгновений Олимпиады»		1
51.	Дидактические игры «Виды спорта»		1
52.	Дидактические игры «Найди по тени»		1
53.	Дидактические игры «Виды спорта»		1
54.	Дидактический материал «Эти разные мячи»		1
55.	Лото «Снаряды спортсмена»		1
56.	Дидактическая игра «Найди фрагмент»		1
57.	Развивающая игра «Сделай так же»		1
58.	Дидактическая игра «Четвертый лишний»		1
59.	Дидактический материал «Зимние виды спорта»		1
60.	Дидактический материал «Летние виды спорта»		1
61.	Дидактический материал «Зимние олимпийские виды спорта»		1
62.	Дидактический материал «Летние Олимпийские виды спорта»		1



## Расписание НОД на 2018-2019 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№4 «Непоседы»		09.00-09.20	15.05-15.25		15.05-15.25
№5 «Почемучки»		09.25-09.45	15.30-15.50		15.30-15.50
№6 «Звездочки»	09.00-09.25	10.15-10.40		09.00-09.25	
№7 «Дружные ребята»	08.35-08.55	08.35-08.55		08.35-08.55	
№8 «Капитаны»	09.30-09.55	10.40-11.05		09.30-09.55	
№9 «Смелые и ловкие»	09.55-10.20	09.50-10.15		10.00-10.25	
№10 «Умники и умницы»	10.20-10.45		08.30-08.55		08.30-08.55
№11 «Чемпионы»	10.45-11.15		9.00-09.30		9.00-09.30
№12 «Морячок»	11.20-11.50		9.40-10.10		9.40-10.10
№13 «Патриоты»	11.55-12.25		10.20-10.50		10.20-10.50