

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Березовский детский сад №9»

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

МБДОУ «Березовский д/с №9»

Протокол № 1 от 29.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Березовский д/с №9»

Т.Я.Медведева

Приказ № 101 от 29.08.2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**2018 – 2019 учебный год**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным стандартом дошкольного образования

Разработчик:

Инструктор по физической культуре

МБДОУ «Березовский д/с № 9»

Тарасова И.И.

2018г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1. Целевой раздел Программы:**

### **1.1 Пояснительная записка:**

Цели и задачи Программы.

Принципы построения программы по ФГОС.

Возрастные особенности детей от 4 до 7 лет

### **1.2 Интеграция образовательных областей**

### **1.3 Планируемые результаты освоения Программы.**

## **2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

## **3. Организационный раздел Программы:**

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ «Березовский детский сад №9 на 2018-2019 гг.

3.4 Расписание занятий (НОД) по физической культуре, годовой план работы инструктора по физической культуре, план физкультурных развлечений и праздников.

3.5 Комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности в области «Физическое развитие».

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;

- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

- Конвенцией ООН о правах ребёнка, в которых декларируются право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; уважение к личности ребёнка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребёнка;

- Программой «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разработана на период 2018-2019 учебного года (с 03.09.2018 по 31.05.2019 года).

### ***Характеристика воспитанников детского сада.***

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательной организации. Всего в МБДОУ «Березовский детский сад № 9» воспитывается 487 ребенка. В детском саду функционируют 18 групп полного дня.

| Возраст      | Группа                   | Кол-во | Название групп                                          |
|--------------|--------------------------|--------|---------------------------------------------------------|
| с 3-до 4 лет | Вторая младшая группа    | 4      | «Горошинки», «Умки», «Знайки», «Почемучки»              |
| с 4-до 5 лет | Средняя группа           | 5      | «Радуга», «Любознайки», «Улыбка», «Звездочки», «Сказка» |
| с 5-до 6 лет | Старшая группа           | 2      | «Лучики», «Жемчужинки»                                  |
| с 6-до 7 лет | Подготовительная к школе | 7      | «Волшебники», «Крепыши», «Затейники», «Гномы»,          |

|  |        |  |                                          |
|--|--------|--|------------------------------------------|
|  | группа |  | «Курносики», «Мечтатели»,<br>«Фантазеры» |
|--|--------|--|------------------------------------------|

**Спортивный зал** осуществляет обеспечение развития и оздоровления детей. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий и спортивного оборудования в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

### ***Цели и задачи Программы***

**Цель** программы: формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Реализация данной цели связана с решением следующих *задач*:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Программа направлена на:*

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и

физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### ***Принципы построения программы по ФГОС:***

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) учет этнокультурной ситуации развития детей.

### ***Возрастные особенности детей от 4 до 7 лет.***

У ребенка с 4 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в

этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

- Ритмическая гимнастика.

- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.



## **1.2 Интеграция образовательных областей.**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

*Социально-коммуникативное развитие.* Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных моментах, и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

*Познавательное развитие.* Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

*Речевое развитие.* Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

*Художественно-эстетическое развитие.* Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

## **1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы

основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

*Общие показатели физического развития.* Рост, вес соответствуют возрасту.

*Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.*

- ✓ Двигательные умения и навыки.
- ✓ Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- ✓ Навыки здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Средняя группа:***

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием на занятиях и вне занятий (в свободное время).
- Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- 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.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Развивает физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию).

#### ***Старшая группа:***

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользуется физкультурным оборудованием на занятиях и вне занятий (в свободное время).
- Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- 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.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### ***Подготовительная группа:***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- 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 4-5 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.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- 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).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Содержание программы по физическому развитию**

#### **по возрастным группам**

#### ***4 - 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.

Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (веревке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; прыгать на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; прыгать вокруг предметов (мяч, кубик); прыгать из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую). Расстояние между соседними линиями равно длине шага ребенка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперед, с разбега через веревку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролета на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10

с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая ее вперед и назад; кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трехколесном и двухколесном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

### ***5 - 6 лет***

Ребенок может: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; ходить приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени. Ходить в полу-приседе; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, враспынную, змейкой между предметами; ходить высоко поднимая колени, захлестывая голени назад, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; Перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени

— 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м); прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку; кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### **6 - 7 лет**

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

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

Ребенок может ходить на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок в полуприседе. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходить в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, в сочетании с другими видами

движений. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Выполнять кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Бегать на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий; со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Выполнять непрерывный бег в течение 2-3 минут; со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м; бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Выполнять пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Прыгать на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком; через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением; вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см); с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Перебрасывать мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросать мяча вверх, о землю, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивать мяча правой и левой рукой поочередно на



месте и в движении. Вести мяча в разных направлениях. Перебрасывать набивные мячи. Метать на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); в движущуюся цель. Строиться самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу; Перестраиваться в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Производить расчет на «первый - второй», перестраиваться из одной шеренги в две; равняться в колонне, шеренге, круге; размыкаться и смыкаться приставным шагом; выполнять повороты направо, налево, кругом.

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### ***Непосредственно образовательная деятельность детей 4 – 7 лет:***

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастики;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

### ***Структура физкультурного занятия в спортивном зале***

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

*Продолжительность занятия по физической культуре:*

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

*Из них вводная часть:*

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

*Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):*

16 мин. - средняя группа,

20 мин. - старшая группа,

23 мин. - подготовительная к школе группа.

*Заключительная часть (игра малой подвижности):*

2 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

### ***Структура физкультурного занятия на улице***

Третье физкультурное занятие проводится на улице. Оно направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

*Вводная часть*

*(различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)*

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

#### *Основная часть*

*(развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)*

16 мин. - средняя группа,

20 мин. - старшая группа,

24 мин. - подготовительная к школе группа.

#### *Заключительная часть*

*(игра малой подвижности, различные виды ходьбы):*

2 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

- **Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
- **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.
- **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение, с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с

продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, выполнение многоскоков, преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим.

- **Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
- **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного

отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

*Организуящие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

*Подвижные и спортивные игры:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию с прыжками, бегом, метаниями и бросками; -упражнения на координацию, выносливость и быстроту;

- на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча;

- на материале баскетбола: ведение мяча, броски мяча в корзину.

***Физкультурно-досуговые мероприятия*** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

*Физкультурные досуги и праздники* проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию

чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### ***Взаимодействие со специалистами***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область:

«Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей;

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п;

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника*

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### *Взаимодействие с родителями*

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**



### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

#### *Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)                                                                                                                                                  | 3 пролета                                   |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)                                                                                                                                                                                                           | 3 шт.                                       |
| Мячи: <ul style="list-style-type: none"><li>• набивные весом 1 кг,</li></ul> мячи: <ul style="list-style-type: none"><li>• маленькие (теннисные ),</li><li>• пластмассовые</li><li>• средние (резиновые),</li><li>• большие (баскетбольные),</li></ul> | шт.<br><br>8 шт.<br>25 шт.<br>36 шт.<br>8шт |
| Гимнастический мат (длина 100 см)                                                                                                                                                                                                                      | 3 шт.                                       |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)                                                                                                                                                                                                                     | 30 шт.                                      |
| Скакалка детская <ul style="list-style-type: none"><li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li></ul>                                                                                                                                   | 28 шт.                                      |
| Кегли                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 шт.                                      |
| Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"><li>• большой (диаметр 60 см)</li><li>• средний (диаметр 50 см)</li></ul>                                                                                                                  | 20 шт.<br>25 шт.                            |
| Конус для эстафет                                                                                                                                                                                                                                      | 6 шт.                                       |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)                                                                                                                                                                                                                     | 8 шт.                                       |
| Кубики пластмассовые                                                                                                                                                                                                                                   | 32 шт.                                      |
| Цветные ленточки (длина 60 см)                                                                                                                                                                                                                         | 30 шт.                                      |
| Бубен                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 шт.                                       |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)                                                                                                                                                                                                         | 2 шт.                                       |
| Велотренажер детский                                                                                                                                                                                                                                   | 2 шт.                                       |
| Тренажер «Улитка»                                                                                                                                                                                                                                      | 2 шт.                                       |
| «Гребной» тренажер                                                                                                                                                                                                                                     | 1 шт.                                       |
| Набор для эстафет                                                                                                                                                                                                                                      | комплект                                    |
| Мягкие модули                                                                                                                                                                                                                                          | комплект                                    |

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Погремушки                          | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт.  |
| Рулетка измерительная (5м)          | 1 шт.  |
| Секундомер                          | 1 шт.  |
| Свисток                             | 1 шт.  |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием. **Спортивный зал** осуществляет обеспечение развития и оздоровления детей. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий и спортивного оборудования в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи       | Имеются и обновляются        |

### 3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой . – 3-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа, - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа, 4-5 лет - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
4. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа, - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа, - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Тимофеева Е.Ю., Чернова Е.И. Пальчиковая гимнастика: Пособие для занятий с детьми дошкольного возраста, - СПб.: КОРОНА-Век, 2012.
7. –Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика ,комплексы упражнений. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
8. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.

### 3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ

| №                                   | Мероприятия                                                                                          | Группа ДОУ | Периодичность                                                                                                                                                      | Ответственный                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>МОНИТОРИНГ</b>                   |                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                    |                                                                 |
| 1.                                  | Определение уровня физического развития.<br><br>Определение уровня физической подготовленности детей | Все        | 2 раза в год (в сентябре и мае)<br><br>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | медсестра<br><br>инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| <b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> |                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                    |                                                                 |

|                    |                                                                                                                                    |                                 |                                                                            |                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.                 | Витаминотерапия<br>(витаминация третьего<br>блюда)                                                                                 | Все<br>группы                   | ежедневно                                                                  | медсестра                                                       |
| 2.                 | Профилактика<br>гриппа и<br>простудных<br>заболеваний<br>(режимы<br>проветривания,<br>утренние фильтры,<br>работа с<br>родителями) | Все<br>группы                   | В неблагоприятные<br>периоды (осень-<br>весна), возникновения<br>инфекции) | медсестра                                                       |
| 3.                 | Кварцевание групп и<br>кабинетов                                                                                                   | ежедневно                       | В течение года                                                             |                                                                 |
| 4.                 | Гимнастика для глаз                                                                                                                | Всем детям                      | В течение года                                                             | Воспитатели                                                     |
| 5.                 | Массаж стоп<br>(в период проведения<br>занятий в режиме<br>динамических пауз)                                                      | Средний и<br>старший<br>возраст | 3 раза в неделю                                                            | Инструктор по<br>физической культуре,<br>воспитатели            |
| 6.                 | Танцы и упражнения<br>специального<br>воздействия                                                                                  | Старший<br>возраст              | еженедельно                                                                | Муз.руководитель<br>инструктор по физкуль-<br>туре, воспитатели |
| <b>ЗАКАЛИВАНИЕ</b> |                                                                                                                                    |                                 |                                                                            |                                                                 |
| 1.                 | Ходьба босиком                                                                                                                     | Все группы                      | После сна                                                                  | Воспитатели                                                     |
| 2.                 | Облегченная одежда<br>детей                                                                                                        | Все группы                      | В течение дня                                                              | Воспитатели, младшие<br>воспитатели                             |
| 3.                 | Мытье рук, лица, шеи<br>прохладной водой                                                                                           | Все группы                      | В течение дня                                                              | Воспитатели, младшие<br>воспитатели                             |

### **3.4 Расписание занятий (НОД) по физической культуре, годовой план инструктора по физической культуре, план физкультурных развлечений и праздников.**

**Расписание занятий (НОД) Детский сад № 9, Корпус 2 на ул. Дружбы 152**

| <b>понедельник</b>                                                             | <b>вторник</b>                                                               | <b>среда</b>                                                                   | <b>четверг</b>                                                               | <b>пятница</b>                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8.50-9.10</b><br>«Радуга»<br>средняя группа<br><b>В зале</b>                | <b>8.50-9.20</b><br>«Волшебники»<br>подготовит.<br>группа .<br><b>В зале</b> | <b>8.50-9.10</b><br>«Радуга»<br>средняя группа<br><b>В зале</b>                | <b>8.50-9.20</b><br>«Волшебники»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b>  | <b>8.50-9.20</b><br>«Гномы»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b>         |
| <b>9.20-9.40</b><br>«Любознайки»<br>подготовит.<br>группа<br><br><b>В зале</b> | <b>9.30-10.00</b><br>«Крепыши»<br>подготовит.<br>группа<br><br><b>В зале</b> | <b>9.20-9.40</b><br>«Любознайки»<br>подготовит.<br>группа<br><br><b>В зале</b> | <b>9.30-10.00</b><br>«Крепыши»<br>подготовит.<br>группа<br><br><b>В зале</b> | <b>9.30-10.00</b><br>«Курносики»<br>подготовит.<br>группа<br><br><b>В зале</b> |
| <b>9.50-10.10</b><br>«Улыбка»<br>средняя группа<br><b>В зале</b>               | <b>10.15-10.45</b><br>«Затейники»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b> | <b>9.50-10.10</b><br>«Улыбка»<br>средняя группа<br><b>В зале</b>               | <b>10.15-10.45</b><br>«Затейники»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b> | <b>10.10-10.40</b><br>«Мечтатели»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b>   |
| <b>10.20-10.45</b><br>«Лучики»<br>старшая группа<br><b>В зале</b>              |                                                                              | <b>10.20-10.45</b><br>«Лучик»<br>старшая группа<br><b>В зале</b>               |                                                                              | <b>Улица</b><br><b>10.55-11.15</b><br>«Радуга»                                 |
| <b>Улица</b><br><b>11.00-11.30</b><br>«Волшебники»                             | <b>Улица</b><br><b>11.00-11.30</b><br>«Гномы»                                | <b>Улица</b><br><b>11.00-11.30</b><br>«Мечтатели»                              | <b>Улица</b><br><b>11.30-11.55</b><br>«Лучики»                               | <b>Улица</b><br><b>11.15-11.35</b><br>«Любознайки»                             |
| <b>Улица</b><br><b>11.30-12.00</b><br>«Крепыши»                                | <b>Улица</b><br><b>11.30-12.00</b><br>«Курносики»                            | <b>Улица</b><br><b>11.30-12.00</b><br>«Затейники»                              |                                                                              | <b>Улица</b><br><b>11.35-11.50</b><br>«Улыбка»                                 |
| <b>15.40-16.10</b><br>«Гномы»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b>       | <b>15.40-16.10</b><br>«Мечтатели»<br>подготовит.<br>группа.<br><b>В зале</b> | <b>15.40-16.10</b><br>«Курносики»<br>средняя группа<br><b>В зале</b>           |                                                                              |                                                                                |

**Годовой план работы инструктора по физической культуре в МБДОУ  
«Березовский детский сад №9 на 2018-2019 гг.**

| <b>№</b> | <b>Направление</b>                    | <b>Сроки проведения</b>       | <b>Место проведения</b>                                                          | <b>Участники</b>                                  |
|----------|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1        | Утренняя зарядка                      | ежедневно                     | Спортзал в корпусе 1 на ул. Советская, корпус 2 на ул. Дружбы                    | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 2        | НОД по физической культуре            | 2 раза в неделю по расписанию | Спортзал в корпусе 1,3 на ул. Советская, корпус 2 на ул. Дружбы                  | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 3        | НОД по физической культуре на воздухе | 1 раз в неделю по расписанию  | Спортплощадка в корпусе 1,3 ул. Советская, в корпусе 2 на ул. Дружбы             | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 4        | Физкультурные досуги и развлечения    | 1 раз в месяц по расписанию   | Спортзал в корпусе 1,3 на ул. Советская, корпус 2 на ул. Дружбы                  | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 5        | Спортивные праздники                  | 2 -3 раза в год               | Спортзалы и спортплощадки в корпусе 1,3 ул. Советская, в корпусе 2 на ул. Дружбы | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 6        | Работа с родителями                   | Консультации<br>1 раз в месяц | Родительские собрания,                                                           | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 7        | Работа с воспитателями                | еженедельно                   | Спортзалы в корпусе 1,3 ул. Советская, в корпусе 2 на ул. Дружбы                 | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| 8        | Медико-педагогические совещания ПМПК  | 1 раз в квартал               | в корпусе 2 на ул. Дружбы                                                        | Узкие специалисты ДОО                             |

**План проведения физкультурных развлечений и праздников  
в МБДОУ «Березовский детский сад №9 на 2018-2019 гг.**

| <b>№</b> | <b>Мероприятие</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Место проведения</b> | <b>Участники</b> | <b>Ответственный</b> |
|----------|--------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|----------------------|
|----------|--------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|----------------------|

|   |                                                                                          |          |                                                                  |                                                           |                                                             |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | «Путешествие по осенним тропинкам»- физкультурный досуг                                  | сентябрь | Спортзал в корпусе 1,3 на ул. Советская, корпус 2 на ул. Дружбы  | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы         | Инструктор по физической культуре                           |
| 2 | «Незнайка в стране дорожных знаков»- познавательный досуг по правилам дорожного движения | октябрь  | Корпус 2 на ул. Дружбы                                           | Старшие группы                                            | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| 3 | «Мы путешественники» - физкультурный досуг                                               | ноябрь   | Спортзал в корпусе 2 на ул. Дружбы                               | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы         | Инструктор по физической культуре                           |
| 4 | «Папа, мама, я- спортивная семья»- физкультурный праздник                                | ноябрь   | Спортзал в корпусе 2 на ул. Дружбы                               | Старшие группы                                            | Инструктор по физической культуре, воспитатели              |
| 5 | «Зимние забавы» - физкультурный досуг                                                    | декабрь  | Спортплощадка в корпусе 2 на ул. Дружбы                          | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы         | Инструктор по физической культуре                           |
| 6 | «Папа, мама, я- спортивная семья»- физкультурный праздник                                | январь   | Спортзал в корпусе 1,3 ул. Советская                             | подготовительные к школе группы, старшие и средние группы | Инструктор по физической культуре, воспитатели              |
| 7 | «Игры разных стран»- физкультурный досуг<br><br>«Богатырские потешки»                    | январь   | Спортзалы в корпусе 1,3 ул. Советская, в корпусе 2 на ул. Дружбы | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы         | Инструктор по физической культуре                           |

|    |                                                                                |                    |                                                                     |                                                   |                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 8  | Шашечный турнир-                                                               | январь             | Спортзал<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы                               | Старшая, подготовительная к школе группы          | Инструктор по физической культуре                           |
| 9  | «Зимние Олимпийские игры»                                                      | февраль (неделя)   | Спортзал и спортплощадка<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы               | Средняя, старшая, подготовительная группы         | Инструктор по физической культуре                           |
| 10 | «Мальчиши-Кибальчиши»-военно-патриотическая конкурс                            | февраль            | Спортзал<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы                               | Старшая группа                                    | Инструктор по физической культуре                           |
| 11 | «Со спортом дружим мы всегда» физкультурный досуг (Всемирная универсиада-2019) | март               | Спортзалы в корпусе 1,3 ул. Советская,<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Инструктор по физической культуре                           |
| 12 | «Страна веселых мячей»- физкультурный досуг                                    | апрель             | Спортзалы в корпусе 1 ул. Советская,<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы   | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Инструктор по физической культуре                           |
| 13 | «Юные туристы»-туристический праздник                                          | май                | Спортплощадка и территория<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы             | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Инструктор по физической культуре                           |
| 14 | ПАРАД ПОБЕДЫ<br>Военный квест                                                  | май                | Спортплощадка и территория<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы             | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Инструктор по физической культуре                           |
| 15 | «Здравствуй, лето!»- спортивно-музыкальный праздник.                           | Май (Конец месяца) | Спортзал<br>в корпусе 2 на ул. Дружбы                               | Средняя, старшая группы                           | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |

### 3.5 Комплексно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности (НОД) в области «Физическое развитие»



Приложение: Средняя группа - занятия в зале, занятия на воздухе ;

Старшая группа - занятия в зале, занятия на воздухе ;

Подготовительная к школе группа - занятия в зале, занятия на воздухе ;