**ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА**

решением Педагогического совета приказом заведующего Государственного

Государственного бюджетного дошкольного бюджетного дошкольного образовательного

образовательного учреждения детским садом учреждения детским садом № 30

№ 30 компенсирующего вида компенсирующего вида Адмиралтейского

Адмиралтейского района СПб района СПб

Протокол от « \_31\_» \_\_08\_\_\_2015\_г. №\_\_1\_\_ Овчинниковой М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_31\_\_» \_\_08\_\_\_2015\_\_г. №\_41/2\_\_

**Рабочая программа**

ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Захаровой Марии Алексеевны

НА 2015-2016 год.

**Санкт-Петербург**

**2015 год.**

Содержание рабочей программы

1 Целевой Раздел

1.1 Пояснительная записка

1.2. Цель рабочей программы

1.3. Задачи рабочей программы

1.4. Формы работы по реализации основных задач физическому воспитанию)

1.5.Структура физического воспитания в разновозрастных группах

1.6 Взаимосвязь с образовательными областями по ФГОС ДО;

2 Содержательный раздел

1. 2 Перспективное планирование группы младшего дошкольного возраста по физической культуре(3-4года)

2.2 Перспективное планирование группы среднего

дошкольного возраста по физической культуре (4-5лет)

2 .3 Перспективное планирование группы старшего

дошкольного возраста по физической культуре (5-6лет)

2 .4 Перспективное планирование подготовительной к школе

группы по физической культуре (5-6лет)

3 Организационный раздел

3.1 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

3.2 Учебный план

3.3Педагогические технологии(физическое воспитание)

3.4План работы инструктора физической культуры с воспитателями и специалистами детского сада

3.5План работы с родителями

3.6 План работы спортивных на 2014-2015учебный год

3.7Перечень программ ,технологий и методический пособий

**I. Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от29.12.2012 №273-ФЗ );

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного

образования;

Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ № 2562 от 27.10 .2011г.

"Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан Пин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

от 15.05.2013;требованиям к устройству и организации режима работы в дошкольных организациях «2.4.1.3049-13№26 от 15.05.2013г.

**1.2. Цель рабочей программы**

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно - гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**1.3 Задачи рабочей программы**

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

• вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

• основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

• заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

• на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

• обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

• содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой: Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях от-бирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и. Этот вид занятий условно можно назвать занятие на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**1.4 Формы работы по реализации основных задач**

**1.5. Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня**

*Физкультурные занятия*

• Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем

воздухе для детей 5-7 лет

• Круговая тренировка

• Занятия по виду спорта

• Аэробика (ритмическая гимнастика)

*Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня*

⋅ Утренняя гимнастика

⋅Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

⋅ Физкультминутки

⋅ Динамические паузы

⋅Физические упражнения после сна

⋅ Упражнения на релаксацию

*Активный отдых*

⋅ Физкультурный досуг

⋅ Физкультурные праздники

⋅ Дни здоровья

*⋅ Каникулы*

*Коррекционная работа*

⋅ Занятия коррекции по нарушению осанки

⋅ Профилактика плоскостопия

⋅ Дыхательная гимнастика

⋅ Минутки смеха, гимнастика

⋅ Релаксационные упражнения

*Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду*

⋅ Проводится на прогулках

⋅ Занятия на тренажерах «Беговая дорожка», «Батут»

**1.5Структура физического занятия в разновозрастных**

**группах;**

**Структурная модель реализации Программы**

**Оптимизация**

**Организация гигиенического режима**

**Организация двигательного режима**

**Организация питьевого режима**

**Охрана психического здоровья**

**Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки**

**Профилактика заболеваний и лечебно-оздоровительная работа**

**Закаливание**

**Оздоровление фитонцидами**

**Природные адаптогены**

**Витаминотерапия**

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания

здорового ребенка, работа в ГБДОУ должна строиться в следующих направлениях:

-создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

-повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ГБДОУ ;

-комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;

-воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ГБ ДОУ созданы условия

организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.

Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:

-охрана и укрепление здоровья детей;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его

индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

-создание условий в двигательной активности;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-обеспечение физического и психического благополучия;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ГБДОУ созданы

условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;

- обязательная утренняя гимнастика;

- физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);

- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч.1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;

- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры;

- ленивая гимнастика после сна;

- самостоятельные занятия детей;

- хореографические занятия.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;

- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;

- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;

- способствовать укреплению здоровья детей.

**1.Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;

- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- цикличное построение занятий;

- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных

пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

***2. Формирование основных движений***

• ходьба, различные виды ходьбы

• бег, различные виды бега

• прыжки

• лазание, перелаз

• метание, ловля, броски

• равновесие, координация движений

***3. Упражнения для разных групп мышц***

• упражнения на создание и сохранение позы

• упражнения на развитие мелкой моторики

• упражнения на развитие мышц лица и мимики4***3. Упражнения из различных видов спорта***

• санки (катание на санках)

• лыжи (ходьба на лыжах)

• катание на велосипеде

• музыкально-ритмичные упражнения

***4. Коррекционные упражнения***

• дыхательные и звуковые

• упражнения для формирования и корректировки осанки

• упражнения для профилактики плоскостопия

• закаливание

**Содержательный раздел**

**2.1 Содержание образовательной области «Физическая культура».**

**Задачи:**

- Формирование представлений о традиционных видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх.

- Формирование интереса к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным команда.

|  |
| --- |
| **Содержание** |
| Традиционные для Санкт-Петербурга виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами,  физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Санкт-Петербурга.  Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. |
| **Средства** |
| **Игры:** «Городки», «Гуси лебеди», «Прятки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», «Коршун и цыплята», «Кошки-мышки», «Ручеек»,  «Золотые ворота», «Охотники и зайцы», «Кривой петух», «Горелки», «Казаки-разбойники»,  «Два мороза» и другие.  **Спортивные игры:** «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.  **Экскурсии, прогулки:** Участие детей в целевых прогулках обеспечивает необходимую двигательную активность и  способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников. |

**3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

Младшая группе

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит».

Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

**Средняя группа**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируется обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии

выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

У детей 4-5 лет закрепляется умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе.

Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное.

Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности .В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

**Старшая группа**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль,

совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду.

Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

**Подготовительная к школе группа**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости.

Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

**Годовые задачи по разделу «Физическая культура»**

**(2 младшая группа)**

• Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

• Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не

опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться

в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.

Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места.

Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.

• Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.

• Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.

• Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу,

круг, находить свое место при построениях.

• Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.

• Продолжать учить ловить мяч двумя руками.

• Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

**(Средняя группа)**

• Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

• Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног,

ползать, пролезать, подлезать, перелезать, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.

• Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

• Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с

места, сохранять равновесие.

• Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места

сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди ).

• Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

• Развивать физические качества: быстроту, выносливость.

• Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

• Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**(Старшая группа)**

• Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

• Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.

• Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

• Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.

• Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.

• Учить ориентироваться в пространстве.

• Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.

• Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, волевые качества: выдержку, настойчивость.

• Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.

• Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.

• Поддерживать интерес к различным видам спорта. Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

**(Подготовительная группа)**

 Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.

 Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге

заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.

 Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности

выполнения движений.

 Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезать с пролета на пролет

гимнастической стенки по диагонали.

 Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания.

 Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время

движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.

 Развивать физические качества — быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения

упражнений.

 Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.

 Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных

результатов, организованность, самостоятельность.

 Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.

 Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую

взаимопомощь.

 Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.

 Научить следить за состоянием спортинвентаря, спортивной формой.

3 .Организационный Раздел

**5. Совместная деятельность родителей и инструктора**

**по физкультуре в ГБДОУ**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки

(быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся:

Физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

**6.ПЛАН СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ**

**УЗКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Логопед** | **Муз .руководитель** |
| Сентябрь | Рекомендации в подборе упражнений для звуковой  гимнастики старшей и подготовительной группах | Подготовка и проведение праздника «День знания» |
| Октябрь | Работа под звуковой и дыхательной гимнастикой | Использование звуковой и дыхательной гимнастики  на музыкальных занятиях |
| Ноябрь | Работа под звуковой и дыхательной гимнастикой | Коррекционная работа по профилактике нарушений  осанки на музыкальных занятиях |
| Декабрь | Работа под звуковой и дыхательной гимнастикой | Подготовка и проведение новогодних праздников |
| Январь | Использование логоритмики на физкультурных  занятиях | Использование на музыкальных занятиях построений  и перестроений. Помощь в проведении зимнего  спортивного праздника |
| Февраль | Использование логоритмики на физкультурных  занятиях | Помощь в проведении «Малых Олимпийских игр»,  дня Защитников Отечества |
| Март | Использование логоритмики на физкультурных  занятиях | Подготовка в проведении «Масленицы» |
| Апрель | Использование логоритмики на физкультурных  занятиях | Поиск новых форм совместной работы |
| Май | Использование логоритмики на физкультурных  занятиях | Подготовка и проведения праздника «День победы»,  подготовка к летне-оздоровительной работе. |

**7.Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»**

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей

физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих

показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного

возраста

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных

возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые

детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется

скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина

дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо

видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком

движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с

максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две

попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством

мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией

нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое

ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок

и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—

3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для

повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего

результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза,

фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и

точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие

ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию

собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за

которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с

перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше

выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса

препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между

предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.);

подлезание под дугу (высота 40 см).

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается

запомнить порядок выполнения движений.

Выносливость

Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость

определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и

внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для

детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным,

если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень

подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом

предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким

образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости

Средний возраст. 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от

плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на

ориентиры и без них.

Старший возраст. 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг

энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5.

Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных

направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями.

Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного

на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

Младший возраст. Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный

момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в

локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°). 4. Ритмичность бега. Медленный

бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноге небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты,

движения ненапряженные.

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты,

энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под

углом примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5.

Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина

не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается

яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т.д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!»,

«Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии

старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент

соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3

мин., фиксируется лучший результат.

Прыжки

Прыжки в длину с места

Младший возраст. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок:

отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

2. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И .п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища;

в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а)

руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок,

мягко;

б) положение рук свободное.

Старший возраст. I. И .п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки

свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий

мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в)

движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки

на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны;

г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание)

Младший возраст. 1. И .п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами.

3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги

одновременно.

Средний возраст. 1. И .п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно

движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти

прямые; б) руки вверх. 4. Приземление:

а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню;

б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст. 1. И п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище

наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б)

резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а)

одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки

вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И .п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная

работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю

ступню, маховая нога выносится вперед вверх;

б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается

толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища

вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе

ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях;

в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст. 1. И .п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в

локтях рук. 2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища

вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки

вперед

вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище

наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в

сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место

отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место

отталкивания и т.д.

Высота увеличивается постепенно (на5см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший

результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные

попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И .п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в

локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И .п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: б) правая рука

держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая

рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки

вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение

равновесия.

Старший возраст. 1. И .п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая -на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и

перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх,

спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую

руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять

заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу),

сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И .п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое

движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И .п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед

(прицеливание). 2. Замах: •

а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой;

б) попадание в Цель:

Старший возраст. 1. И .п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута

вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на

носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела

на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти;

в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И .п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б)

правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята

вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель:

Средний возраст. 1. И .п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая

рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно

правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок; а)

резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И .п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая

рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок;

б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска. 3.

Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в Цель: 4.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее

разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого

ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном

направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому

ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3.

Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация

рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазанье по канату способом «в три приема»

Старший возраст. И .п.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями.

Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой.

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2

предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому

ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения

фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс-диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог

уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее

эффективные формы, методы работы с детьми.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной

на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у

детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями,

динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития

детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение

ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

Описание отдельных диагностических методик приводится авторами научно-методического пособия

«Мониторинг в детском саду» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе.

8. Интегративное качество «Овладение необходимыми умениями и навыками»

Образовательная область «Физическая культура»

3-4 года

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.

4-5 лет

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.

5-6 лет

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.

Умеет лазать но гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменение 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 но трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять

повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Ребенок подготовительной группы к школе .

6-7 лет

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: 15 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 па «первый-второй»,

соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под

музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее,

тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

8.1 Содержание образовательной области “Физическая культура” интегрируется со следующими

образовательными областями.

“Здоровье” Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

“Познание” Развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также

как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской

деятельности.

“Музыка” Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных

движений детей.

“Социализация” Приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных ценностных

представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Приобщение к

элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми

в совместной двигательной активности.

“Коммуникация” Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной

активности и физического совершенствования. Игровое общение.

“Труд” Накопление опыта двигательной активности.

8.2 Содержание образовательной области “Здоровье” интегрируется со следующими образовательными

областями.

“Физическая

культура”

Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия

сохранения и укрепления здоровья детей.

“Познание” Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о

здоровье и здоровом образе жизни человека.

“Социализация” Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни

человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового

образа жизни.

“Безопасность” Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.

“Коммуникация” Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа

жизни человека.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №30 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА**

Рабочая программа в дошкольном образовательном учреждении детском саду №30 Адмиралтейского района Санкт – Петербурга разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательной программой дошкольного образования, утверждены образовательной организацией.

Рабочая программа состоит из следующих структурных компонентов:

титульный лист; содержание;

1.Целевой раздел (пояснительная записка, цель рабочей программы,

структура физического воспитания в разновозрастных группах).

2. Содержательный раздел (перспективное планирование

детей дошкольного возраста по физической культуре )

3. Организационный раздел (мониторинг достижения детьми

планируемых результатов ,освоение рабочей программы

физкультурного работника).

Содержание

**Целевой раздел**

1.1Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи

1.3Формы работы по реализации основных задач по физическому воспитанию

1.4Структура физического воспитания в разновозрастных группах

1.5Взаимосвязь с образовательными областями по ФГОС ДО

**Содержательный отдел**

2.1Перспективное планирование группы среднего дошкольного возраста

по физической культуре (4-5)лет

2.2Перспективное планирование группы старшего дошкольного возраста

по физической культуре (5-6)лет

2.3Перспективное планирование подготовительной группы к школе

по физической культуре(6-7)лет

**Организационный раздел**

3.1Педагогические технологии

3.2Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

3.3План работы инструктора с воспитателями и специалистами

3.4План работы спортивных праздников на 2014-2015 учебный год