

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Приказом от «25» августа 2017г. № 400



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому развитию**  
**для детей 4 -5 лет в средней группе**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол от 24.08. 2017г. № 1

СОСТАВИТЕЛИ:

инструктор по физической культуре

Романова Ирина Анатольевна

Санкт-Петербург

2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>2</b>
1.1.1 Цель и задачи реализации программы.....	2
1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы .....	2
<b>1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Мониторинг образовательной деятельности.....</b>	<b>4</b>

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

<b>2.1. Комплексно - тематическое планирование.....</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Годовой план-график.....</b>	<b>13</b>
<b>2.3. Тематическая программа.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4. Физкультурно-массовая работа.....</b>	<b>18</b>
<b>2.5. План взаимодействия с родителями.....</b>	<b>18</b>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

<b>3.1. Сетка занятий образовательной деятельности.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Режим двигательной активности.....</b>	<b>19</b>
<b>3.3. Требования к организации физического воспитания.....</b>	<b>21</b>
<b>3.4. Виды физкультурных занятий .....</b>	<b>21</b>
<b>3.5. Развивающая предметно - пространственная среда.....</b>	<b>22</b>
<b>3.6. Программно - методическое обеспечение.....</b>	<b>22</b>

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию в средней группе разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области «Физическое развитие» в сфере «Физическая культура».

Рабочая программа по физическому развитию в средней группе основывается на принципах ФГОС с учетом требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности дошкольников.

#### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.**

**Цель:** Создание оптимальных условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

#### **Задачи:**

- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности и накопление двигательного опыта (овладение ОВД);
- Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать повышению умственной и физической работоспособности;
- Способствовать развитию физических качеств—скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- Способствовать формированию культурно-гигиенических навыков;
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, способствовать овладению его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- Формировать навыки безопасного поведения;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, к активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- Поощрять развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, мотивировать способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

В основе Рабочей Программы лежат следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства, для обогащения образовательного процесса с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.
7. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса.
9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.
10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

## **1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.**

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

## **1.3. Мониторинг образовательной деятельности.**

Рабочей Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития двигательных навыков детей, динамики их достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- индивидуальные карты развития ребенка;

Для определения результатов освоения Программы в каждый возрастной период по образовательной области « Физическое развитие» используется диагностическое пособие, разработанное в соответствии с ФГОС ДО:

Автор, составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Верещагина Н.В.	Диагностика педагогического процесса в средней группе	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС	2015
Тарасова Т.А.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста	Москва	2005

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Комплексно-тематическое планирование.

Тема	Развернутое содержание работы	Формы работы
Сентябрь 1 -2 недели		
1.«День знаний».	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.	- Развлечение для детей «День знаний», - физкультурный досуг «Осенний», П/и «Быстро по местам!», « Найди свой дом», ««Найди себе пару». Игровые упражнения « Пройди по дорожке»
Сентябрь 3-4 недели – Октябрь 1-2 недели		
2. «Осень щедрая пришла, нам подарки принесла».	Расширять знания детей об осени с помощью игровых упражнений, эстафет, игр. Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх. Упражнять в прокатывании мяча.	Физкультурный досуг «Веселые эстафеты»», П/и « День и ночь», « Совушка», « У медведя во бору», «Перелет птиц», эстафеты « Бег по лужам», «Прокати тыкву». Игровые задания « Достань до предмета».
Октябрь 3 неделя.		
3. «Я в мире человек»	Расширять представления о здоровом образе жизни. Учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровые задания « Пройди по мостику», « Вдоль дорожки», П/и « Цветные автомобили», « Самолеты»,
Октябрь – Ноябрь 4 неделя -1,2 недели		
4. «Мой город, моя страна».	Учить находить свое место в шеренге. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании мяча через шнур.	Физкультурный досуг с родителями «Первые старты с мамой». Игровые задания « Кто быстрее допрыгает до своей кегли», « Мяч через шнур», « Быстро по местам», « С кочки на кочку».
Ноябрь 3-4 недели – Декабрь 1 неделя		
5. «Едем, плаваем, летаем».	Расширять представления о правилах дорожного движения, о правилах поведения в городе. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную, повторить лазание под « воротики», не касаясь руками пола.	п/и «Самолеты», «Веселые машинки», «Поезд», физкультурное занятие по теме « Дорожные правила».
Декабрь 2 ,3,4 недели		

6. «Скоро, скоро Новый год».	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, повторять упражнения в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча.	Физкультурный досуг «Как нам весело зимой». Игровые упражнения « Не попадись», « Точный пас», п/и «Кролики», « Новогодний паровозик».
Январь 2- 4 недели – Февраль 1 неделя		
7.«Здравствуй, Зимушка- Зима»	Расширять представления о здоровом образе жизни. Упражнять в бросках мяча о пол и ловле двумя руками, повторить ползание на четвереньках и на животе, развивать ловкость и силу.	Физкультурный досуг «Волшебные превращения», игровые задания « Брось - поймай», « Медвежата», п/и « Лошадки», « Ловишки», « Найди себе пару».
Февраль 2,3 недели		
8. «День защитника Отечества».	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	Физкультурный досуг с родителями « Первые старты с папой». Игровые упражнения « Кузнечики», « Найди свою пару», П/и « Самолеты», игровые упражнения по станциям.
Февраль 4 неделя- Март 1 неделя		
9. «Мамин день»	Упражнять в перестроении в пары на месте, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу.	Игровые упражнения « Найди пару», « Прокати и не задень», « Точный пас», П/и « Веселые снежинки»
Март 2, 3 недели		
10. Знакомство с народной культурой и традициями.	Упражнять в действиях по сигналу, повторить упражнения в равновесии.	Физкультурный досуг «Подвижные народные игры». П/и « День и ночь», «Раз, два , три – фигура замри!», «Точный пас», П/и « Бездомный заяц», « Огуречик, огуречик», «Лошадки».
Март – Апрель 3-4 недели – 1-3 недели		
11. «Весна идет, весне дорогу»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Физкультурный досуг « Мой веселый, звонкий мяч». П/и «Охотники и зайцы», игровые упражнения «Ловкие ребята», «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке».
Апрель 4 неделя – Май 1 неделя		
12. « День Победы»	Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперед, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Эстафеты « Полоса препятствия», « Мы - сильные , мы – ловкие» ,П/ и «Самолеты»
Май 4 неделя		
13. «Мы живем в Санкт - Петербурге».	Упражнять в ловле мяча двумя руками, в метании в цель, ползании по – пластунски под шнуром	Игровые упражнения « Точно бросай , смотри не зевай», «Проползи и не задень». П/и « Мяч капитану», « Мы -спасатели».
Май – Июнь 2,3 недели – 1-4 недели		

14. «Здравствуй, Лето красное»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Физкультурный досуг «Поиграй с обручем» П/и «Ловишки», «Ловкие ребята», Эстафеты «Пронеси – не урони»
-----------------------------------	--	---

## 2.2. Годовой план – график

### План-график 1 квартал

Основные виды деятельности	1 квартал												
	сентябрь				октябрь				ноябрь				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ													
С предметами					*	*	*	*					
Без предметов	*	*	*	*									
В движении									*	*	*	*	
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки			*	*			*	*	*	*	*	*	*
Метание													
Катание							*	*	*	*	*	*	*
Бросание			*	*		*							
Ловля			*	*		*							
Ползание								*			*	*	
Лазание											*	*	
Равновесие					*	*			*	*			
Подвижные игры:													
С бегом			*	*				*	*	*		*	
С прыжками					*	*	*			*	*		
С лазанием										*	*		
С бросанием				*		*	*						*
На внимание			*		*			*	*	*			
Активный отдых:													
Физкультурный досуг			*				*				*		
День здоровья													
Физкультурный праздник	*												



## План-график 2 квартал

Основные виды деятельности	2 квартал											
	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами	*	*	*	*								
Без предметов					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*		*	*			*	*			*	*
Метание			*			*					*	
Катание			*			*					*	
Бросание	*	*		*			*	*	*	*		*
Ловля	*	*		*			*	*	*	*		*
Ползание	*	*		*			*	*		*	*	*
Лазанье	*	*		*			*	*		*	*	*
Равновесие		*	*									*
Подвижные игры:												
С бегом	*			*			*			*		
С прыжками		*			*			*			*	
С лазаньем			*			*			*			*
С бросанием			*			*			*			*
На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физкультурный досуг			*				*				*	
День здоровья												
Физкультурный праздник							*					

### План-график 3 квартал

Основные виды деятельности	3 квартал											
	март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами					*	*	*	*				
Без предметов	*	*	*	*								
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*	*	*				
Метание	*	*					*	*		*		
Катание												
Бросание	*	*					*	*		*		
Ловля												
Ползание		*	*		*			*	*			
Лазанье		*	*		*			*	*			
Равновесие					*	*			*	*		
Подвижные игры:												
С бегом	*			*			*			*		
С прыжками		*			*			*			*	
С лазаньем			*			*			*			*
С бросанием						*			*			*
На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физкультурный досуг			*				*				*	
День здоровья												
Физкультурный праздник												*

### 2.3 Тематическая программа.

Построение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. свободное</li> <li>2. в рассыпную</li> <li>3. в полукруг</li> <li>4. в колонну по одному, по два (парами)</li> <li>5. в круг</li> </ol>
Перестроение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. из колонны по одному в колонну по парам</li> <li>2. повороты налево, направо и кругом переступанием</li> </ol>
Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в колонне со сменой ведущего</li> <li>2. в разных направлениях</li> <li>3. на пятках</li> <li>4. на внешней стороне стопы</li> <li>5. мелким и широким шагом</li> <li>6. с разным положением рук</li> <li>7. по кругу с переменной положением</li> <li>8. приставным шагом в сторону, вперед, назад</li> <li>9. в чередовании с другими движениями</li> </ol>
Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в колонне по одному и парами</li> <li>2. в разных направлениях с ловлей и увертыванием</li> <li>3. «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы</li> <li>4. с ускорением и замедлением темпа</li> <li>5. со сменой ведущего</li> <li>6. по узкой дорожке, между линиями</li> <li>7. широкими шагами</li> <li>8. в быстром темпе расстояние 10-20 м.</li> <li>9. в медленном темпе (1-1,5 мин.)</li> <li>10. 40-60 м. в чередовании с ходьбой</li> </ol>
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - назад</li> <li>2. подскоки на месте с поворотами : направо , налево</li> <li>3. подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя</li> <li>4. подскоки на месте- 20 раз ( повторить 2-3 раза с перерывом)</li> <li>5. вверх на двух ногах с 3-4 шагов</li> <li>6. на 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.</li> <li>7. в длину с места ( 50-70 см.)</li> <li>8. в длину последовательно через 4-6 линий</li> <li>9. из круга в круг</li> <li>10. в глубину с высоты 20-30 см.</li> <li>11. последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.</li> <li>12. на месте на правой и левой ноге</li> <li>13. прямой галоп</li> <li>14. пытаться прыгать с короткой скакалкой</li> </ol>
Катание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. друг другу с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>2. в ворота (ширина 40-50 см.) с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>3. с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>4. между предметами ( длина дорожки 2-3 м.)</li> <li>5. обруча в произвольном направлении</li> </ol>
Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>2. о землю и ловить его</li> <li>3. друг другу с расстояния 1-1,5 м.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.</li> <li>5. двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя</li> <li>6. отбивание о землю двумя руками, стоя на месте</li> <li>7. отбивание о землю одной рукой</li> <li>8. о стену и ловля его ( в индивидуальных играх)</li> <li>9. ловля мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.</li> </ol>
Метание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> <li>2. в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>3. вдаль правой и левой рукой ( к концу года не менее 3,5-6,5м.)</li> </ol>
Подлезание и лазание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. на четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.</li> <li>2. в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.</li> <li>3. подлезание под веревку , дугу, поднятую на высоту 60 см., не касаясь руками пола</li> <li>4. в обруч, приподнятый на 10 см от пола</li> <li>5. на животе по скамейке, подтягиваясь руками</li> <li>6. на четвереньках между предметами</li> <li>7. на четвереньках по скамейке</li> <li>8. по наклонной лестнице</li> <li>9. по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применять чередующий шаг</li> <li>10. по гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</li> </ol>
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег</li> <li>2. после бега по сигналу встать на скамейку</li> <li>3. ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</li> <li>4. ходьба по доске ( ширина 15 см.), лежащей на полу , с мешочком на ладони</li> <li>5. ходьба по ребристой доске</li> <li>6. ходьба по скамейке с носка, руки в стороны</li> <li>7. перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</li> <li>8. перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.</li> <li>9. разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу</li> <li>10. ходьба по наклонной доске вверх и вниз</li> <li>11. кружение на месте в одну сторону и в другую сторону ( руки на поясе, руки в стороны)</li> <li>12. ходьба по скамейке приставным шагом</li> <li>13. стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед</li> </ol>

#### 2.4.Физкультурно - массовая работа.

месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Осенний»
октябрь	«Веселые эстафеты»
ноябрь	«Первые старты с мамой»
декабрь	«Как нам весело зимой!»
январь	«Волшебные превращения»
февраль	«Первые старты с папой»

март	«Подвижные народные игры»
апрель	«Мой веселый ,звонкий мяч»
май	«Поиграй с обручем»

## 2.5. План взаимодействия с родителями.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «О роли семьи в физическом воспитании ребенка».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: « Вниманию плоскостопие»
Ноябрь	Физкультурные досуги с родителями: «Первые старты с мамой».
Декабрь	Совместные занятия спортом детей и родителей. Фотовыставка «Папа, мама и я – спортивная семья»
Январь	« Прогулки на лыжах»
Февраль	Физкультурные досуги с родителями: «Первые старты с папой».
Март	Консультация « Как научить прыгать на скакалке»
Апрель	Консультация « Мяч в семье ».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане. Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул».

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Сетка организованной образовательной деятельности и деятельности в режимных моментах по образовательной области «Физическое развитие» в подготовительных к школе группах.

Дни недели	Время проведения	Возрастная группа	Форма работы	Кто проводит, место проведения
понедельник	10.30-10.50	Средняя группа «Ягодка»	«Физическое развитие»	Воспитатели на улица
среда	9.00-9.20	Средняя группа «Росинка»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
	9.30-9.50	Средняя группа «Ягодка»	«Физическое развитие»	Романова И.А. спортивный зал
четверг	10.30-10.50	Средняя группа «Росинка»	«Физическое развитие»	Воспитатели на улица
пятница	9.00-9.20	Средняя группа «Росинка»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
	9.30-9.50	Средняя группа «Ягодка»	«Физическое развитие»	Воспитатели спортивный зал
первый вторник	16.20-16.45	Средняя группа «Ягодка»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал
	16.55-17.20	Средняя группа «Росинка»	Спортивный досуг	Романова И.А. спортивный зал

### 3.2. Режим двигательной активности.

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20 мин.
	На улице	1 раз в неделю 20 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 -8мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 20 -25 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год До 45 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно

### 3.3. Требования к организации физического воспитания.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в группах дошкольного возраста. 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:** подготовительная к школе - группа-20 мин.

вводная часть	Разминка 2 мин.
основная часть	(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин.
заключительная часть	(игра малой подвижности): 3 мин.

### 3.4. Виды физкультурных занятий.

Выделяется 6 основных видов организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждый из которых отражает свои цели и задачи:

1. **традиционный** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. **тренировочный** (повторение и закрепление определенного материала),
3. **игровой** (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. **сюжетно-игровой** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. **с использованием тренажеров** (гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, ТИСА.),
6. **по интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навык в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- утренней зарядке,

- физминутках 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.

### 3.5. Развивающая предметно-пространственная среда

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности. В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно - образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия, для прыжков, для катания, бросания и ловли, для ползания и лазания, для общеразвивающих упражнений.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

месяц	Направления работы по оснащению развивающей среды
Сентябрь	1) Обновить разметку в спортивно зале. 2) Покрасить разметку беговой дорожки и классиков на асфальте; 3) Систематизировать методические материалы и пособия; 4) Обновить пособия для метания
Октябрь	1) Оформить стенд по физической культуре; 2) Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 3) Приобрести мячи большого размера;
Ноябрь	1) Приобрести платочки для общеразвивающих упражнений; 2) Пополнить картотеку игр играми народов мира;
Декабрь	1) Подготовить памятки для родителей средних групп; 2) Приобрести и обновить атрибуты для аттракционов;
Январь	1) Пополнить фонотеку для досугов и праздников; 2) Пополнить картотеку пальчиковой гимнастики; 3) Изготовить атрибуты для спортивного праздника;
Февраль	1) Пополнить картотеку спортивного оборудования; 2) Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества; 3) Обновить маски для сюжетных игр;

Март	1) Пополнить картотеку комплексов утренней гимнастики; 2) Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями;
Апрель	1) Пополнить картотеку подвижных игр на улице для детей среднего возраста;
Май	1) Разметка спортплощадки; 2) Пополнение картотеки летних видов спорта; 3) Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет;
Июнь	1) Приобрести воздушные шары и мячи; 2) Изготовить атрибуты для спортивного праздника; 3) Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице;

### **3.6. Программно-методическое обеспечение.**

1. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет) 2015
2. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2015
3. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева . ФГОС .Подвижные игры на прогулке. 2015
4. Е. Р. Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. 2013
5. Л.А. Соколова . Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2015.
6. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
7. Н. Л. Иванова .Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2011
- 8 . Т.А. Тарасова « Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» . 2005