

**ПРИНЯТО**

Советом ГБОУ школы №661  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2018г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБОУ школы №661  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 01.09.2018г. № 194-од



/Данилова Е.А./

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре**

отделения дошкольного образования детей

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Средней общеобразовательной школы № 661

Приморского района Санкт-Петербурга

Средняя группа ( 4- 5 лет )

(На 1 год)

Составитель

Гусев Александр Александрович  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2018-2019 г.

## Содержание

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи реализации программы

Принципы и подходы к формированию программы

Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет.

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы по физической культуре к концу учебного года

Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в области физическое развитие

Мониторинг результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по областям

Формы работы с детьми старшего дошкольного возраста от 3 до 5 лет

Развитие самостоятельности и детской инициативы

Особенности работы с семьями воспитанников

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Режим работы Отделения дошкольного образования детей (ОДОД) ГБОУ школа №661

График проведения НОД в области физическое развитие

Особенность традиционных событий, праздников, мероприятий

Программы и технологии, используемые в образовательной работе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, специфики их образовательных потребностей и интересов

Планирование образовательной деятельности и длительность НОД

Развивающая предметно-пространственная среда ОДОД

Литература

Приложения

Комплексно-тематическое планирование

Карта наблюдения физического развития детей средней группы

Общие сведения (результаты мониторинга)

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре подготовительной группы отделения дошкольного образования детей (ОДОД) ГБОУ школа №661 города Санкт-Петербурга (далее - Программа) разработана на 2018-2019 учебный год в соответствии с Основной образовательной программой учреждения, соответствующей действующим нормативным документам (Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

#### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Целью** Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 4-5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Основными задачами реализации образовательной программы являются:**

- формирование навыков в сфере физического развития, соответственно возрасту
- развитие и совершенствование физических способностей, координации движений
- формирование умения работать в коллективе, команде

## **Задачи развития:**

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

## **Принципы и подходы к формированию Программы:**

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;  
предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

### **Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет.**

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодетельности и т.д.). инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

### **Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет**

Происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики физического развития ребенка.

**Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы по физической культуре к концу учебного года.**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	<p>Название оборудования, инвентаря.</p> <p>Содержание программных игр.</p> <p>Названия стоек( основная стойка, узкая стойка, широкая стойка)</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной деятельности в спортзале.</p> <p>Части тела.</p> <p>Термины.</p>	<p>Самостоятельно перестраиваться в звенья.</p> <p>Сохранять исходное положение.</p> <p>Выполнять повороты.</p> <p>Выполнять ОРУ в заданном темпе.</p> <p>Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p> <p>Принимать исходные положения при метании.</p> <p>Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>С разбега скользить по ледяным дорожкам.</p> <p>Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.</p>	<p>О правильной осанке.</p> <p>О пользе физической культуры.</p> <p>О различных способах выполнения упражнений.</p> <p>О строении своего тела.</p> <p>О спортсменах.</p> <p>О разных видах спорта.</p> <p>Об олимпийских играх.</p>



## **Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы в области физическое развитие**

- 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 при 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 метров

## **Мониторинг результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре.**

Мониторинг физической подготовленности занимающихся проводится два раза в год в сентябре и мае, что позволяет понять динамику образовательного процесса и определить результативность применения образовательной программы.

Исходя из нормативов и определенных тестовых методик определяется "высокий", "средний" или "низкий" уровень физической подготовки группы и отдельных занимающихся.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент интегративного качества или нет. В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровневый показатель. «Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+».

«Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+».

«Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «<»

Результаты мониторинга по образовательным областям формируются в сводную таблицу. По итогам анализа карт развития ребенка заполняется таблица на группу.

#### Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
2. Бег 90 метров - (выносливость);
3. Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
4. Прыжки в высоту с разбега – (скоростно-силовое);
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

#### Нормативы физической подготовленности дошкольников

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Сентябрь	>35 – 33.9	33.8 - 28.1	28<
	Май	>30.1– 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40– 49	50 – 64	65
	Май	64 – 69	70 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Май	20- 25	30- 35	40
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Ловля мяча	сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Содержание работы по областям**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

#### *Основные цели и задачи*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Формы работы с детьми младшего дошкольного возраста с 3 лет до 5 лет (Образовательная область: Физическое развитие)**

Образовательная	Формы работы с детьми в течение дня (включая прогулку)				
	Задачи	Совместная деятельность		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
		Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<b>Физич</b>	<p>Направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> <li>сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>- воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> </ul>	<p>Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра Хороводные, народные игры Физкультминутки Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок НОД по физическому воспитанию: НОД по физическому воспитанию на улице. НОД Личный пример; Игровые ситуации; Моделирование ситуаций</p>	<p>- сюжетно-игровые - тематические - классические - комплексные - контрольно - диагностические Утренняя гимнастика: - классическая - тематическая - сюжетно-игровая Игровые беседы с элементами движений; обсуждения,  Досуги; Праздники. Индивидуальная работа Занятия - развлечения День здоровья</p>	<p>Игра сюжетные, - дидактические, - отобразительные, - настольно - печатные Игровые упражнения Подражательные движения Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок Двигательная активность в физкультурном уголке</p>	<p>Беседы, консультация родительские собрания Открытые мероприятия Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Совместные занятия Мастер-класс Наглядно - просветительские материалы Интернет общение Проектная деятельность (книгоиздательство, продуктивная деятельность, выставки и т.д.); Семейные фотовыставки; Совместные спортивные досуги;</p>

	- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.				Вечера развлечений; Праздники; Лекции-концерты; Экскурсии
--	---	--	--	--	--

## Развитие самостоятельности и детской инициативы

<b>Виды деятельности</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Игровая</b>	<p>Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми – творческие, сюжетно-ролевые. Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее достижению, общих интересов и переживаний.</p> <p>При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность инициативу, помогает детям «погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно.</p>
<b>Коммуникативная</b>	<p>Особое внимание уделяется развитию коммуникативной деятельности дошкольников. Процесс ведется от диалога между взрослым и ребенком к развернутой монологической речи самого ребенка.</p> <p>Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинение самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи, слушать собеседника. Для «пробуждения» детской активности и инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы – уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.</p>

Детская инициатива и самостоятельность поддерживается педагогами и в процессе организации других видов деятельности (активности) – трудовой, конструктивной, изобразительной, музыкальной, двигательной, при восприятии художественной литературы и фольклора.

Одной из основных образовательных задач Программы является индивидуализация образовательного процесса. Взаимосвязь индивидуальных и групповых стратегий образования – важнейшее условие реализации личностно-ориентированного подхода в дошкольном образовании. Индивидуальная образовательная стратегия – это система дидактических мер, которая обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и социальным заказом его родителей.

Вариативность образовательных технологий, гибкость использования педагогических методов обеспечивает многогранность развития дошкольников с учетом их индивидуальных особенностей. Педагог создает условия для свободной творческой деятельности детей и организации образовательного процесса методом реального сотворчества в разных формах взаимодействия:

- от взрослого к ребёнку и от ребёнка ко взрослому;
- включение субъективного опыта ребёнка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности в содержание образования;

### **Особенности работы с семьями воспитанников**

Разъяснять родителям (на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гибкий режим;</li><li>• Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам;</li><li>• оснащение спортивного инвентарем, оборудованием, наличие спортзала,</li><li>• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li><li>• наличие специалистов: инструктор по физической культуре, медсестра</li></ul>
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика;</li><li>• прием детей на улице в теплое время года;</li><li>• Совместная деятельность инструктор по ф. к. и детей по образовательным областям «Физическое развитие»</li><li>• двигательная активность на прогулке;</li><li>• физкультура на улице;</li><li>• подвижные игры;</li><li>• физкультминутки во время совместной деятельности;</li><li>• гимнастика после дневного сна;</li><li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li><li>• спортивно-ритмическая гимнастика;</li><li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li><li>• оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;</li></ul>
Система закаливания в режимных моментах	<ul style="list-style-type: none"><li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li><li>• утренняя гимнастика (разнообразные формы);</li><li>• облегченная форма одежды;</li><li>• ходьба босиком в спальне до и после сна;</li><li>• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li><li>• солнечные ванны (в летнее время);</li><li>• контрастные воздушные ванны;</li><li>• обширное умывание</li></ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Диагностика уровня физического развития;</li><li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика физической подготовленности;</li> <li>• диагностика развития ребенка;</li> </ul>
--	---

### ***Физкультурно-оздоровительная работа***

Необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей, климатических и тп условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

**Режим работы Отделения дошкольного образования детей (ОДОД) ГБОУ школа №661**

- пятидневная рабочая неделя;
- длительность работы (ОДОД) ГБОУ - 12 часов;
- ежедневный график работы - с 07.00 до 19.00 часов
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие - праздничные дни.

Режим строится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре проводится 3 раза в неделю.

### Особенность традиционных событий, праздников, мероприятий

Календарные праздники, а также различные досуговые мероприятия образовательного характера проводятся в ОДОД в соответствии с определенным планом.

<b>Месяц</b>	<b>Старшая группа</b>
<b>Сентябрь</b>	Праздник «Сказочная страна» (Нам 1 год) Развлечение «Петрушка в гостях у детей»
<b>Октябрь</b>	Путешествие в страну Почемучек Танцевальное развлечение "Танцуй малыш" Совместная деятельность с детьми по ПДД согласно ФГТ «Мы пассажиры» «Профессия – водитель»
<b>Ноябрь</b>	"Мама, папа я - спортивная семья" Развлечение "Путешествие в лес" Организация и проведение игр в совместной деятельности с детьми «Улица города» «Мы знакомимся с улицей» «Грузовой транспорт»
<b>Декабрь</b>	Праздник «Здравствуй Новый год» Танцевальное развлечение "Хоровод снежинок" Совместная деятельность с детьми «Наш помощник – пешеходный переход».
<b>Январь</b>	«Прощание с елочкой» - досуг. Физкультурное развлечение "Зимушка-зима - спортивная пора"
<b>Февраль</b>	Развлечение «Масленица удалая» Музыкально-спортивный праздник посвященный 23 февраля Военно-патриотическая игра "Зарница"
<b>Март</b>	Праздничный утренник «Мама-солнышко мое»

	Спортивные соревнования «А ну-ка девочки» Беседа по ПДД: «Родителям о безопасности дорожного движения»
<b>Апрель</b>	Эстафета "Веселые старты"  Сюжетно ролевые игры на улице «Водитель самосвала» Спортивное развлечение "В гости к зайке"  Открытое занятие "Воспитанный мяч"

<b>Перечень программ</b>	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
<b>Перечень пособия</b>	Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5л.).Л.И.Пензулаева 2014 М.: Мозаика-синтез,  Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5л.).Л.И.Пензулаева 2014 М.: Мозаика-синтез,  Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7).Л.И.Пензулаева 2014 М.: Мозаика-синтез,  Сборник подвижных игр Э.Я.Степаненкова, 2014М Мозаика-синтез,  Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7

<b>Май</b>	Праздник «День Победы»  Танцевальное развлечение "Солнышко"
<b>Июнь</b>	Досуг «День защиты детей»  Праздник "День независимости России"

**Программы и технологии, используемые в образовательной работе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, специфики их образовательных потребностей и интересов**

**Планирование образовательной деятельности**

**Организованная образовательная деятельность**

Вид деятельности	Количество НОД			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физическое развитие	3	3	3	3

**Развивающая предметно-пространственная среда ОДОД**

Вид помещения	Функциональное использование	Оснащение
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Физкультурные занятия</li> <li>▪ Спортивные досуги</li> <li>▪ Развлечения, праздники</li> <li>▪ Консультативная работа с родителями и воспитателями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• информационный уголок</li> <li>• спортивное оборудование для развития основных видов движений</li> <li>• сухие бассейны</li> <li>• Мягкие фигуры и конструкции</li> <li>• Коврики</li> <li>• Универсальный многофункциональный тренажёр ТИСА с ММПБКП</li> </ul>

## Литература

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);
3. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Обязательная часть Программы);
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005

Комплексно-тематическое планирование

**СЕНТЯБРЬ**

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновес ие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носочках. П Бег в колонне по одному. С	Ходьба по ребристо й доске. П	Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередн о). О	Лазание по гимнастическ ой стенке. П	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).О
2	Перестроен ие в колонну по два. О	Ходьба с высоким поднимание м колена. П Бег в колонне по два. О	Ходьба по линии. С	Прыжки на месте на двух ногах. С	—	Прокатыван ие обручей друг другу. О
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба на пятках. О Бег в разных направлени ях. П	Ходьба по бревну. П	Прыжки в длину с места (не менее 70 см)	Перелезание через бревно. П	Ловля мяча, брошенного воспитателе м (расстояние 70-100 см). П
4	Перестроен ие в колонну по одному. С	Обычная ходьба. Бег в колонне по два. П	Ходьба по ребристо й доске. П	Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередн о). П	Игра «Пастух и стадо».	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).П

**ОКТЯБРЬ**

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнений	Ходьба. Бег.	Равновеси е	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построени е, размыкани е и смыкание.	Ходьба на пятках. П Непрерывн ый бег в медленном	Ходьба между линиями (расстоян ие 15-10	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). П	Пролезание в обруч. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). О

	П	темпе (в течение 1-1,5 минуты). О	см). О			
2	Построение в колонну по два. П	Ходьба по прямой. Бег в колонне по два. П	—	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	Ползание по гимнастической стенке на животе. О	Прокатывание обручей друг другу. П
3	Построение в круг. С	Ходьба вдоль границ зала. О Бег в разных направлениях С	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). С	Игра «Котят и щенята».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). О
4	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. С Бег в колонне по два. П	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П

### **НОЯБРЬ**

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам. О	Обычная ходьба. Бег змейкой. З	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. О	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П
2	Построение в колонну по два. З	Ходьба на пятках. Бег на носочках. С	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). З	Прыжки с поворотом кругом. О	Ползание по гимнастической стенке на животе. З	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз)



						подряд). О
3	Размыкание и смыкание. П	Ходьба с высоким подниманием колена. С Бег в колонне по двое. П	Ходьба с мешочком на голове. О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). З	Ползание между предметами. О	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (3-4 раза подряд). П
4	Построение в круг. С	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	Ходьба по линии. С	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). С

### ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. З Бег с одного края площадки на другой. С	Ходьба с мешочком на голове. П	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми и 40-50 см). О	Ползание между предметами. П	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). О
2	Построение в шеренгу. З	Ходьба в разных направлениях. З Бег со сменой ведущего. О	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). О	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П
3	Размыкание и смыкание. З	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). П	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый). О	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. О	Игра «Сбей кегли».
4	Построен	Ходьба с	Ходьба с	Прыжки	_____	Ловля мяча

	ие в колонну по одному. С	приседание м. З Бег со сменой ведущего. П	приставлены пятки одной ноги к носку другой. С	поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми и 40-50 см). П		(на расстоянии 1,5 м). З
--	---------------------------	--	--	---	--	--------------------------

### ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. З Бег змейкой. С	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). О	Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый). П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы. П	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. О
2	Построение в колонну по три. О	Ходьба с высоким подниманием колен. З Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью. О	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см.) П	Прыжки (с высоты 20-25 см). О	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м.) П
3	Построение в шеренгу. З	Обычная ходьба. Бег со сменной ведущего. П	—	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.) О	Ползание змейкой. О	Прокатывание мяча друг другу между предметами. О
4	Построение в колонну по три. П	Ходьба с высоким подниманием колен. З Бег на (расстояние 40-60 м.)	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки (с высоты 20-25 см). П	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. П

		со средней скоростью . П				
--	--	-----------------------------	--	--	--	--

**ФЕВРАЛЬ**

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба вдоль границ зала. П Бег мелким и широким шагом. О	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.) О	Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2-3 м.) П	Ползание змейкой. П	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м., высота центра мишени 1,5 м). О
2	Построение в колонну по одному. 3	Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью. П	—	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. О	Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П
3	Построение в колонну по три. П	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10 м). О	Ходьба с мешочком на голове. П	Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). О	Игра «Сбей кеглю»
4	Построение в круг. П	Ходьба с высоким подниманием колена. С Бег мелкими и широкими шагами. П	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м. П)

**МАРТ**

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые	Ходьба.	Равновесие	Прыжки	Ползание.	Катание.

	упражнения	Бег.			Лазание.	Бросание. Метание
1	Построение в колонну по два. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. О Бег на носках. П	—	Прыжки с короткой скакалкой. О	Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. П	Прокатывание мяча друг другу между предметами. П
2	Построение в колонну по три. П	Обычная ходьба. Бег змейкой. З	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П	Прыжки с высоты (20-25). П	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). З
3	Повороты направо, налево, кругом. О	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. П	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). О	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. З	—	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П
4	Равнение по ориентирам. З	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание змейкой. О	Игра «Подбрось-поймай».

### АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Размыкание и смыкание	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м). П	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии	Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый). П	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. О	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. О

			друг от друга). П			
2	Построение в колонну по два С	Ходьба с приставным шагом в сторону (направо, налево). О Бег с одного угла площадки на другой. П	Перешагивание через предметы с разным положением рук. О	Прыжки с поворотом кругом. С	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). П	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). П
3	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. П Бег (на расстоянии 20 м, 5,5-6 секунд). О	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). С	Ползание по гимнастической скамейке на животе. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П
4	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением направления. С	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П	Подлезание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П

**МАЙ**

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд). П	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Пролезание в обруч. П	Прокатывание обручей друг другу. П
2	Равнение по	Ходьба на пятках. 3	Перешагивание через	Прыжки с короткой	Ползание на	Ловля мяча, брошенного

	ориентира м. С	Бег в колонне по одному. С	рейки лестницы (приподнято й на 20-25 см от пола). П	скакалкой . П	четвереньк ах с опорой на стопы и ладони. С	воспитателе м (расстояние 70-100 см). П
3	Построени е в колонну по три. С	Ходьба в разных направления х. Бег со сменой ведущего. С	_____	Прыжки с поворото м кругом. З	Ползание между предметам и. С	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).З
4	Построени е в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С	Ходьба с мешочком на голове. С	Игра «Лиса в курытнике ».	Игра «Котята и щенята».	Игра «Сбей кегля».

### ИЮНЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнен ия	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построени е в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд). П	Перешагиван ие через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Пролезани е в обруч. П	Прокатыван ие обручей друг другу. П
2	Равнение по ориентира м. С	Ходьба на пятках. З Бег в колонне по одному. С	Перешагиван ие через рейки лестницы (приподнято й на 20-25 см от пола). П	Прыжки с короткой скакалкой . П	Ползание на четвереньк ах с опорой на стопы и ладони. С	Ловля мяча, брошенного воспитателе м (расстояние 70-100 см). П
3	Построени е в колонну по три. С	Ходьба в разных направления х. Бег со	_____	Прыжки с поворото м кругом. З	Ползание между предметам и. С	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой

		сменой ведущего. С				(5 раз подряд).3
4	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С	Ходьба с мешочком на голове. С	Игра «Лиса в курятнике».	Игра «Котята и щенята».	Игра «Сбей кеглю».

## Приложение 2

### Карта наблюдений физического развития детей старшей группы

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст (лет, мес.)		Скорость бега на 10м м/с с хода		Скорость бега на 30м м/с со старта (сек.)		Скорость бега на 120м, 150м		Длина прыжка с места		Дальность броска набивн.мячом		Итог	
				Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

Условные обозначения: уровни: в – высокий, с – средний, н – низкий

**Общие сведения**

Уровень	В	С	Н
Время обследования			