

Согласовано:
Совет педагогов МБДОУ №102
Протокол №1 от «29»08.2019 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №102
Мармузова С.А. *С.А. Мармузова*
«29» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 102»
Борисовой Ирины Викторовны
на 2019-2020 учебный год
Старшая группа

г. Ростов-на-Дону, ул. Сарьяна 4/20

Содержание.		
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Основные задачи реализации программы по разделам	4
1.3	Принципы и подходы формирования рабочей программы	4
1.4	Работа ДОО в летний период	5
1.5	Характеристика особенностей психофизиологического развития детей от 5 до 6 лет.	5
1.6	Целевые ориентиры	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1	Календарно – тематическое планирование развлечений	10
2.2	Перспективное планирование	11
2.3	Система педагогической диагностики	17
2.4	Организация и форма взаимодействия с родителями	19
3.	Организационный раздел	20
3.1	Образовательная нагрузка	20
3.2	Организация РППС	21
3.3	Методическое обеспечение	21
	Приложения:	
	• Календарно-тематическое планирование 2019-2020 учебный год	22
	• Календарно-тематическое планирование на летний период	26

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1.Пояснительная записка

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоением гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Цель	-реализация содержания образовательной программы дошкольного образования для детей в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования
Задачи	-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; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
Работа ДОО в летний период	Цель: Активизировать взаимодействие участников образовательного процесса в вопросах укрепление здоровья детей, повышения адаптационных возможностей организма, развития двигательных и психических способностей, формирования положительных эмоциональных состояний. Задачи: 1. Организовать работу по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в летний период, используя здоровьесберегающую среду для комфортного пребывания детей в летний период в дошкольном учреждении и инновационные формы работы по Воспитанию здорового образа жизни участников образовательного процесса (детей, педагогов, родителей). 2. Развивать творческий потенциал детей в повседневной деятельности, используя передовые педагогические методики, в том числе методику проектной деятельности в области художественно-эстетического, социально-коммуникативного, физического развития дошкольников. 3. Продолжать взаимодействие образовательного учреждения и семей воспитанников в сохранении

психического и физического здоровья детей, раскрытия их творческого потенциала.

Специфика работы летом

Организация жизнедеятельности дошкольников в летний период имеет очень важное значение для детей, посещающих ДОО: им надо узнать много нового об окружающем мире, вдоволь поиграть, побегать, пообщаться друг с другом. Коллектив ДОО организует работу летом так, чтобы детям было интересно в детском саду, а родители были спокойны за здоровье детей.

Работа детского сада летом имеет свою специфику:

1. С детьми занимаются не в помещениях, а на воздухе, где так много интересного и неопознанного. Внимание дошкольников рассредоточено, они больше отвлекаются, поэтому необходимо всячески разнообразить их деятельность.

2. Непрерывная образовательная деятельность как занятия в летний период не проводятся, основной акцент делается на разнообразные досуговые мероприятия, такие как праздники в детском саду, экскурсии, спортивные игры и занятия, прогулки на свежем воздухе. Тем не менее, все пять образовательных областей реализуются, применяются разнообразные формы работы.

3. Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов.

4. Объединение детей пограничного возраста в единую смешанную группу. С одной стороны, это усложняет организацию мероприятий (они должны быть интересны и посильны как трёхлеткам, так и пятилетним дошкольникам), с другой - значительно расширяет и обогащает их содержание (старшие дети могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ:

- Игровые упражнения
- Подвижные игры
- Малоподвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)

Старшая группа от 5 до 6 лет.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Основания разработки рабочей программы	-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
(документы программно-методические материалы)	- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26). - «Организация летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях.» Методические рекомендации Министерства здравоохранения СССР от 20 июня 1986г. №11-22/6-29;
Срок реализации рабочей программы	2019-2020 учебный год (Сентябрь 2019 – август 2020 года)
<u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	<ul style="list-style-type: none"> • Способность сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности • Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. • Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается. • Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими. • У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. • Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены. • Проявляет ответственность за начатое дело. • Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе. • Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое
	<ul style="list-style-type: none"> • хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

2. Содержательный раздел рабочей программы

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

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 видов 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,

В настоящее время в работе использую следующие варианты проведения занятий физической культурой:

НОД 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 отбирается 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 замкнется 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.

НОД, 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.

НОД, 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.

В 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.

1.Формирование основных движений

- ходьба, различные виды ходьбы
- бег, различные виды бега
- прыжки
- лазание, перелаз
- метание, ловля, броски
- равновесие, координация движений

2.Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы
- упражнения на развитие мелкой моторики
- упражнения на развитие мышц лица и мимики

3.Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках)
- лыжи (ходьба на лыжах)
- музыкально-ритмичные упражнения

4.Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья

Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
 - Самомассаж
 - психогимнастика
 - Релаксационные упражнения

2.1. Перспективное планирование НОД по физической культуре с детьми старшей группы.

	Ходьба	Строевые упражнения	Бег	ОРУ	Катание, метание, ловля	Лазанье, ползание	Прыжки	Равновесие	Игры
IX	Обычная ходьба, ходьба в колонне на носках, ходьба между предметами, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с изменением темпа движения.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному в движении, перестроение в 3 колонны.	Бег в колонне по одному, бег врассыпную, бег между предметами, бег с изменением темпа движения	Без предметов с мячами.	Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу(10-12 раз), подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля его.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, пролезание в обруч боком в группировке (5-6 раз)	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, между предметами (змейкой)	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки за головой, ходьба по канату боком приставным шагом, перешагивание через кубики с мешочком на голове.	«Перелёт птиц», «Хитрая лиса», «Удочка», «Мышеловка»
X	Обычная ходьба в колонне по одному, в глубоком приседе, на носках, на пятках, с выпадами, спиной вперед, приставным шагом.	Построение в шеренгу, построение в одну колонну, перестроение в 2 колонны.	Обычный бег по кругу, бег со сменой ведущего, широким шагом, змейкой, бег с преодолением препятствий.	Без предметов, С обручами.	Бросание мяча о землю, поочередно правой и левой рукой(4-браз), работа мячом одной	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом, лазание по гимнастической стенке равноименным способом,	Прыжки через предметы (h-15-20см) по прямой на двух ногах	Ходьба по веревке, d -2 см, руки в стороны, ходьба по веревке выложенной змейкой, с мешочком на голове, ходьба по веревке,	«Удочка», «Пилоты», «Птички и кошка», «Кто ушёл», «Найди, где спрятано»

					рукой в движении по кругу(в колонне)	переходя на соседний пролет стенки.		перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	
XI	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, ходьба согнувшись, обхватив руками голень ног, ходьба парами, спиной вперед.	Построение в колонну, перестроение в две колонны, повороты на месте.	Медленный бег до 1,5 мин. С остановкой на сигнал, бег семенящим шагом, бег высоко поднимая колени, бег врассыпную, бег с ускорением.	С мячами, в парах.	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу, Перебрасывание мяча друг другу из – за головы, стоя спиной друг к другу, стоя лицом друг к другу	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с изменением темпа, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной, продвигаясь вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с приседанием на середине – руки вперед, Ходьба по гимнастической скамейке выполняя приседание на каждый шаг, легкий бег по гимнастической скамейке, в конце присесть, руки вперед, соскок на на обозначенное место.	«Гуси – лебеди», «Мышеловка», «Найди себе пару», «Найди, где спрятано», «Будь внимательным»
XII	Обычная ходьба в колонне по одному, гусиным шагом, на носках,	Построение в колонну, в пары перестроения в звенья	Бег в колонне по одному, боковым галопом, бег с препятствиями, бе	С гимнастическими палками, с	Перебрасывание мяча в парах друг другу по	Ползание до ориентира, прокатывая перед собой	Прыжки на мягкое покрытие с h- 20см на	Бег по гимнастической скамейке на носках ,	«Два Мороза», «Охотник и зайцы», «Найди свой цвет»,

	на пятках, спиной вперед, ходьба с заданиями на руки, ходьба высоко поднимая колени, ходьба на высоких четвереньках.		г чередующийся с прыжками с ноги на ногу, бег, высоко поднимая колени, бег врассыпную.	кубиками.	диагонали,	головой мяч. Перелезание через гимнастическую скамейку правым и левым боком	обозначенное место (со скамейки), прыжки со скамейки и обратно на скамейку,	ходьба по скамейке, бросая мяч то справа, то слева об пол и ловя его двумя руками	»Фигуры».
I	Имитационная ходьба «лыжника», »конькобежца», Ходьба широким шагом, на носках, на пятках, с захлестом голени.	Построение в колонну, перестроение в две, в три колонны.	Бег в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных» преград, бег с захлестом голени.	С мешочками, с обручами.	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы, метание «снежков» в горизонтальную цель правой и левой рукой с г-3м, метание малого мяча в вертикальную цель с г-3м в мишень на высоте 2м.	Влезание на гимнастическую стенку способом и спуск с неё, лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролёт	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из скакалок.	Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая «снежки» из руки в руку над головой, ходьба по гимнастической скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы.	«Мышеловка» «Ловля обезьян»

II	Обычная ходьба в колонне, выпадами, змейкой, спиной вперед, ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках, и на пятках со сменой положения рук.	Построение в колонну, перестроение в 2 колонны.	Обычный бег, боковым галопом, бег с изменением направления, бег змейкой, бег с захлестом голени.	С мячами, на скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу, перебрасывание мяча через сетку из и.п. сидя лицом друг к другу	Ползание попластунски до обозначенного места, ползание попластунски «змейкой» между кеглями,	Прыжки в длину с места, перепрыги-вая канавки разной ширины(20, 30, 40см)	Легкий бег по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы, ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая модули, работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок.	«Мы веселые ребята», «Два Мороза», «Встречные перебежки» «Море волнуется»
III	Обычная ходьба в колонне в сочетании имитационной ходьбой гимнастов, силачей(с заданиями на руки), обычная ходьба в сочетании с	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Бег на носках, бег по кругу изменяя направление, бег спиной, обычный бег, бег змейкой, бег через воротики h-15-20см, бег высоко поднимая колени.	В парах, с лентами.	Перебрасывание мяча из разных и.п., стоя лицом друг к другу через веревку, перебрасывание малого		Прыжки вверх 3-4 шагов, стараясь коснуться набивного мяча, перепрыгивание набивных подушек, в конце с 3-4 шагов	Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кирпичики, ходьба по гимнастической скамейке через	«Мы веселые ребята», «Медведь и пчелы»,

	<p>ходьбой скрестным шагом в колонне, ходьба на 4 счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком.</p>				<p>мяча из правой руки в левую на месте, перебрасывание из одной руки в другую малого мяча в движении до ориентира</p>		<p>прыгнуть вверх и коснуться рукой надувного мяча.</p>	<p>кирпичики с хлопками над головой, боком, из виса на гимнастической стенке – держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить.</p>	
IV	<p>Ходьба пружинистым шагом с носка, ходьба перекатом с пятки на носок, змейкой, обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, спиной вперед, ходьба с питопами и прихлопами одновременно.</p>	<p>Построение в колонну, перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении.</p>	<p>Обычный бег, бег на носках, бег по сигналу до ориентира, медленный бег в течении 1 мин. широкой змейкой с остановкой на сигнал, бег подскоком, приставным шагом (галоп)</p>	<p>На стульчиках, со скакалкой.</p>	<p>Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, прокатывание мяча ногами из и.п. сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 м.</p>	<p>Пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком пролезание правым и левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15 см.</p>	<p>Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке с продвижением вперед Прыжки по гимнастической скамейке на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие.</p>		<p>«Паук и мухи», «Займи своё место», «Встречные перебежки», «Великаны и гномы»</p> <p>«Ловишки», «Ловишки с лентами» «Фигуры»</p>

V	Ходьба парами, ходьба высоко поднимая колени, ходьба в колонне с перешагиванием шнура, ходьба врассыпную между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2 колонны, в 3 колонны.	Обычный бег в течение 1 мин. Бег в колонне с перешагиванием шнура, бег врассыпную.	Без предметов, с флажками.	Бросание мяча о стену с R - 3м, одной рукой, ловля двумя руками, бросание мяча об пол одной рукой, а ловля двумя.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьему» -R-5м	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, R-4м., Прыжки в длину с разбега,	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше.	«Совушка» «Гуси-лебеди» «Мышеловка» «Найди и промолчи».
---	--	---	--	----------------------------	---	---	--	--	---

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Педагогическая диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе педагогической диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение; Диагностические ситуации, диагностические задания	2 раза в год	1-2 недели В каждой группе	Сентябрь Май

2.3. Система работы с родителями воспитанников.

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 ДООУ, 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 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, профилактику простудных заболеваний.

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

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повышается уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников .

месяц	Темы	Формы работы
IX-2019 г.	Роль семьи в физическом воспитании детей.	Консультация, беседа
X-2019 г.	Осанка – залог здоровья.	Консультация, рекомендации
XI-2019 г.	Что такое дыхательная гимнастика – это интересно.	консультация
XII-2019 г.	Ходьба на лыжах.	рекомендации
I-2020 г.	Организация активного отдыха старших дошкольников.	рекомендации
II-2020 г.	Зимние игры и развлечения.	рекомендации
III-2020 г.	Если у ребёнка плоскостопие.	Консультация, рекомендации
IV-2020 г.	Спортивный уголок дома.	Консультация, рекомендации
V-2020 г.	Мальчики и девочки - два разных мира.	консультация
VI-2020 г.	Как научить ребенка играть в бадминтон	консультации
VII-2020 г.	Как организовать летний отдых с ребенком	консультации
VIII-2020 г.	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья	консультации

3.Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Старшая группа	25мин.	3*25мин.

3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
Содержание	Срок (месяц)
Пополнение картотеки литературного материала: потешки, стихи.	сентябрь
Пополнение картотеки дыхательной гимнастики, изготовление атрибутов для дыхательной гимнастики	октябрь
Пополнение картотеки пальчиковой гимнастики	ноябрь
Пополнение картотеки считалок для п/игр	декабрь
Пополнение картотеки по подвижным играм, изготовление атрибутов для эстафет	январь
Пополнение картотеки по малоподвижным играм, изготовление пособий к досугам	февраль
Пополнение картотеки народных игр, изготовление атрибутов к народным играм	март
Пополнение картотеки гимнастики для глаз, приобретение каната	апрель
Пополнение картотеки по спортивным играм и упражнениям, изготовление футбольных ворот	май
Подготовка к досугу, посвященному дню семьи, изготовление атрибутов	июнь
Подготовка к досугу, посвященному дню семьи, изготовление атрибутов	июль
Подготовка к досугу, посвященному дню государственного флага, изготовление атрибутов. Подготовка к досугу, посвященному дню знаний изготовление атрибутов.	август

3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР,

Образовательная область.	Список литературы:
Физическое развитие	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования от рождения до школы. М.Мозайка-синтез</p> <p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 5-6 лет, старшая группа. М.Мозайка-синтез</p> <p>Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.Мозайка-синтез</p> <p>Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр (2-7 лет) . М.Мозайка-синтез</p> <p>М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения.</p>

**Комплексно-тематическое планирование
Старшая группа**

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
Осень	Расширять знания детей об осени. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Расширять представления о неживой природе	Сентябрь	I	День знаний	Праздник «День знаний – 1 сентября»
			II	Детский сад	Экскурсия по детскому саду
			III	День города	Конкурс чтецов «Ростов-наш дом» приуроченный ко дню города
			IV	Осень	Выставка поделок из природного материала «Волшебный сундучок осени, осенняя сказка»

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
Я вырасту здоровым	Расширять представления о здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	Октябрь	I	Овощи	Д/и «Вершки-корешки»
			II	Фрукты	Коллективное рисование
			III	Лес (грибы)	Выставка детского творчества
			IV	Дом (мебель)	Создание каталога « Мебель »

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
День народного единства	Расширять представления о родной стране, о государственных праздниках; вызвать интерес к истории своей страны; воспитывать чувство гордости за свою страну, любви к ней. Знакомить с историей России, гербом, флагом, мелодией гимна. Рассказывать о людях, прославивших Россию, о том, что Россия многонациональная страна,	Ноябрь	I	День народного единства	Праздник «День народного единства», выставка детского творчества
			II	Страна Россия	Чтение стихов о Родине
			III	Одежда, обувь	С/р игра «Магазин одежды и обуви»
			IV	День матери	Праздник приуроченный ко дню Матери

	Москва-главный город, столица нашей Родины.				Фото - выставка «Мамочка любимая»
--	---	--	--	--	-----------------------------------

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
Новый год	Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику, его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. Познакомить с традициями празднования нового года в различных странах.	Декабрь	I	Зима	Интеллектуальная игра КВН «Зимушка-зима», выставка детского творчества
			II	Подготовка диких животных к зиме	Викторина «В мире животных »
			III	Зимующие птицы	Изготовление кормушек
			IV	Новый год	Праздник «Новогодний бал»
			V	Где живет Дед Мороз	Конкурс рисунков

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
Зима	Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику, его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками.	Январь	I		
			II		
			III	Зимние забавы	Зимняя олимпиада
			IV	Зимние виды спорта	Показ мультимедийной презентации

	Познакомить с традициями празднования нового года в различных странах.				

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
День защитника Отечества	Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск, боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины. Воспитывать в девочках уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины.	Февраль	I	Домашние птицы	Викторина «Домашние птицы»
			II	Домашние животные	Мультимедийная презентация
			III	Транспорт	С/р игра «Транспорт»
			IV	День защитника Отечества	Спортивное развлечение «Папа, мама, я - спортивная семья»

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
Международный женский день	Организовать все виды детской деятельности вокруг темы семьи любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать в мальчишках представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков мамам, бабушкам, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.	Март	I	8 Марта	Утренник, приуроченный ко дню Матери
			II	Продукты питания	С/р игра «Магазин»
			III	Народная культура и традиции	Посещение музея
			IV	День театра	Театрализованная постановка по мотивам сказок
			V	В гостях у художника	Выставка рисунков

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
Весна	Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе.	Апрель	I	Весна	Чтение стихов
			II	Космос	Групповое посещение «Планетария»
			III	Перелетные птицы	Игра-викторина «Вестники весны»
			IV	Посуда	С/р игра «Кафе»

Тема	Развернутое содержание работы			Подтема	Итоговые мероприятия
День Победы	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Вов.	Май	I	День Победы	Утренник приуроченный ко дню победы
			II	Цветы, насекомые	Коллективная работа
			III	Животный мир водоемов	Мультимедийный показ
			IV	Лето, ах, лето!»	Праздник

Работа в летний период.

Примерное календарно-тематическое планирование на летний период 2020 года

№ п/п	дата	название недели	содержание	итоговое событие
1	01.06.2020-05.06.2020	День защиты детей	«Здравствуй, лето!» (развлечение), - летний вернисаж - Опыты, муз. игры, оформление выставки.	Конкурс детского рисунка на асфальте «Детство – это я и ты!» Праздник «День защиты детей» Музыкальные игры «Солнечные зайчики», Оформление выставки «Гуляет лето по планете»
2	08.06.20-11.06.20	«День России»	Изготовление атрибутов к празднику «День России» -Беседы: «Береза белоствольная» -Аттракцион «Подари улыбку другу» -Чтение художественной литературы: «Теремок» Ушинского К.Д., «Игрушки» А. Барто, «Песенка друзей» С. Михалков, «Три поросенка» пер С. Михалкова, «Друг детства» В.Драгунский, «Цветик – семицветик» В.Катаев, «Бобик в гостях у Барбоса» Н.Носов -Рассматривание картин «Березовая роща» -Рисование «Российские самолеты летят сквозь облака» -Рассматривание альбома «Защитники Родины» -П/и: «Классики», «Скакалки», «Самолеты», «Ловишки», «Карусели»	Праздник «Россия, мы дети твои!» Аттракцион «Подари улыбку другу»
3	15.06.20-20.06.20	«Азбука безопасности»	- Правила оказания первой помощи - Изготовление плакатов уголки ОБЖ - Информация в уголок здоровья - Беседа «Дорожные знаки» - Беседа с детьми на тему: «Путешествие в прошлое автомобиля» - Решение экологических проблем «Если бы машины были на батарейках?» -Подвижные игры - Чтение художественной литературы -разучивание стихов, песен о лете, -Беседы по пожарной безопасности\	Выставки творческих работ детей по темам: -Изготовление атрибутов для сюжетно ролевых игр «ГИБДД» -Выставка книг Профессия пожарный -Соревнования «Пожарный-герой, он с огнем вступает в бой»
4	22.06.20-26.06.20	«Вежливые ребята»	- Беседа «Мои права» - Дидактические игры,	- Выставка семейных работ - Праздник «В гостях у Феи»

			<p>рассматривание иллюстраций, сюжетно ролевые игры «Приглашение в гости на чай».</p> <ul style="list-style-type: none"> -Азбука общения -Беседа «Мои права» - Чтение книги «Этикет» - Игры по данной теме - Фотовыставка «Наша дружная семья» - Музыкальная игра - Словесные игры 	вежливости
5	29.06.20-03.07.20	Неделя заботы и любви	<ul style="list-style-type: none"> -С/р игра «Семья» -Беседы с детьми: «Моя семья», «Что такое родословное древо», «Что радует и что огорчает близких людей» -Изготовление подарков для родных и близких людей -Беседа «Что радует и огорчает близких людей» -Наблюдения за прохожими на прогулке -Фотовыставка "Наша дружная семья" -П/и: «Пузырь», «Зайка серый умывается», «Добрые слова» - с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> -Фотовыставка «Мама, папа, я – дружная семья» -Игры-эстафеты «Один за всех и все за одного»
6	06.07.20-10.07.20	Всероссийский день семьи, любви и верности «Ромашковое счастье»	<p>Выставка рисунков «Цветы в цветах радуги»</p> <p>Рассматривание семейных альбомов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Беседы на семейные темы; - Заучивание песен о семье - Слушание музыки и обыгрывание этюда «Мама, папа, я – моя семья - Дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, хороводные семейные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - Праздничная программа «Наша дружная семья», посвященная 8 июля- Всероссийскому дню семьи, любви и верности Ручной труд. «Талисман моей семьи» -Изготовление подарков для родных и близких людей. -Составление коллажей «Папа, мама, я-отдыхающая семья». - Выставка детских творческих работ «Моя любимая семья»
7	13.07.20-17.07.20	«Песочные фантазии»	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы: - Что у нас под ногами?. Какие бывают почвы?, Где люди используют песок?, Кто живет в почве? - Слушание музыки - песочная терапия «Раскопки» - Рисование по данной теме - Опыты: Свойства почвы. Что делают с почвой дождевые черви? О чем говорят следы на песке? И т д. - Песочная терапия «Найди клад». - Сюжетно ролевые игры (по профессиям) - Сочинение сказок. 	<ul style="list-style-type: none"> - составление фотоколлажа «Жизнь на земле» - Составление проекта «Песочные фантазии» - Конкурс «Песочные фантазии»

8	20.07.20- 24.07.20	День Нептуна «С голубого ручейка начинается река»	-Отгадывание морских загадок -Оформление альбома «Морские сказочные герои» -Рисование «Морские обитатели» -С/р игра: «В гостях у жителей подводного царства» -Игра – путешествие «По дну океана» -Беседа «Моряки» - Чтение и заучивание стихотворений о морях -Лепка «Лодочка» -Рисование «По морям, по волнам» -Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль» -П/и «Докати мяч», «Достань кольцо», «Найди где спрятано», «Береги предмет»	Спортивный праздник «День Нептуна»
9	27.07.20 - 31.07.20	«Когда мои друзья со мною»	-Беседы на тему дружбы - Музыкально-речевая игра - Разучивание поговорок, поговорок, пословиц, игры, развлечения с музыкальным сопровождением. - Музыкальные игры - Аппликация, рисование - Хороводные игры - Составление писем другу	- Изготовление сувенира для друга - Встреча друзей -Коллективная работа, вы- пуск газеты «Мои пожелания другу» -Литературные посиделки - Развлечение «День именинника»
10	03.08.20- 07.08.20	«Веселые игры и игрушки»	-Беседы по теме - Игры с игрушками - Изготовление игрушек - Сюжетно-ролевые игры - Слушание музыки и обыгрывание этюда -Викторины, загадки об игрушках народного промысла -Чтение стихов, слушание музыкальных произведений -Подвижные игры, русские народные игры, спортивные игры, настольные игры -Театр	- Конкурс рисунков «Моя любимая игрушка» - Фотовыставка «Играем вместе» - Развлечение «Моя любимая игрушка» -Развлечение «Летние игры и забавы»
11	10.08.20- 14.08.20	«Чудеса на грядке»	- Развивающие игры - Викторины -Экологическая тревога -Разучивание хоровода «Огородная хороводная» - Чтение художественной литературы - Беседы: что такое натюрморт? Овощи и фрукты – лучшие продукты. Витамины на грядке. Если бы не было овощей и фруктов. Заменители овощей и фруктов. - Изо деятельность : натюрморт, цветочная поляна - Дидактические игры	- Викторина « В саду ли, в огороде» - Мини-выставка поделок из овощей и фруктов: «Чудеса на грядке» - Развлечение «Здравствуй, милая картошка!»

12	17.08.2020- 21.08.2020	«Неделя здоровья и спорта» 22.08 День Российского флага»	-Беседа «Спортсмены из страны мульты – пульти» -Рассматривание книг, альбомов о спорте -Чтение: «Я расту» А. Барто, «Мойдодыр» К Чуковский, «Про Мимозу» С.Михалков, «маленький спортсмен» Е. Багрян -Конкурс семейной газеты «Папа, мама, я - спортивная семья» -Оформление фотоальбома «Активный отдых семьи» -Рисование «Спортивная эмблема группы» -П/и: «Мы веселые ребята», «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Кто быстрее до флажка»	Конкурс семейной газеты «Папа, мама, я - спортивная семья» -Оформление фотоальбома «Активный отдых семьи» Праздник «День Российского флага»
13	24.08.20- 31.08.20	«До свиданья, лето»	-Рисование по теме «До свиданья, лето» - Беседа о лете, мой любимый питомец, - Дидактические игры: круглый год, съедобное – не съедобное, сложи картинку, лото, пазлы и другие - Чтение рассказов Бианки, знакомство с рассказами Л.Толстого - Подвижные игры - Приметы, скороговорки, загадки	-Комплексное занятие по рисованию «Мраморные листья» - Составление альбома «До свиданья, лето» -Мини викторина «Что за время года?» - Праздник «До свиданья, лето, здравствуй осень»

- Каждую пятницу проводятся беседы с воспитанниками, в ходе которых акцентируется внимание на опасности на дорогах и во дворах, возникающие летом, на необходимость соблюдения Правил дорожного движения.