

Министерство образования и науки Российской Федерации Министерство образования  
Красноярского края ЗАТО Железногорск, г. Железногорск  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 45 “Малыш”».

Утверждена  
Заведующим МБДОУ № 45 “Малыш”  
от «\_ \_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
\_\_\_\_\_ Н.А.Мошканова  
Принята педагогическим советом  
МБДОУ № 45 “Малыш”  
«\_ \_» \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_  
Председатель \_\_\_\_\_ Н.А.Мошканова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Инструктора по физической культуре ДОУ в группах ЗПР  
Юшковой Татьяны Владимировны 2020-2021 учебный год.

г. Железногорск, 2020г.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка.
2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе ЗПР.
3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.
4. Целевые ориентиры освоения программы.
5. Планируемые результаты освоения детьми основной программы.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей 3-7 лет и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Исходя из поставленных целей, формируются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей.
2. Развитие гуманистической направленности отношения детей к миру, воспитания культуры общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям.
3. Развитие эстетических чувств детей, творческих способностей, эмоционально - ценностных ориентаций, приобщение детей к искусству и художественной литературе.
4. Развитие познавательной активности, познавательных интересов, интеллектуальных способностей детей, самостоятельности и инициативы, стремления к активной деятельности и творчеству.

Реализация целей осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

1. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно - исследовательской, продуктивной, музыкально - художественной, чтения);
2. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;
3. Самостоятельная деятельность детей;
4. Взаимодействия с семьями детей по реализации рабочей программы.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Рабочая программа по реализации образовательной области « Физическое развитие» разработана с учетом основной программы дошкольного образования «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой и ФГОС ДО.

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 12 2012 года № 273 - ФЗ

- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).

- Устав ДОУ.

- Образовательная программа ДОУ

Ведущими целями Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности; всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка к жизни в современном обществе; к обучению в школе; обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

## 2.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в группе ЗПР ПЕРВЫЙ ЭТАП

( младший дошкольный возраст)

### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

#### Задачи обучения и воспитания.

- стимулировать двигательную активность детей;
- развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт;
- формировать положительное отношение к двигательным играм;
- развивать кинестетическое восприятие;
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание);
- формировать перекрестную схему ходьбы;
- развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений;
- формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т. п.);
- развивать ориентировку в пространстве;
- развивать умение использовать пространство и находиться в нем вместе с другими;
- учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
- формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование);
- учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;
- развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;
- формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно со взрослым, по подражанию и по образцу).

#### **Основное содержание работы.**

Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: ходить в заданном направлении (к игрушке), друг за Другом, держась за веревку.

Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к воспитателю и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения).

Ходьба и бег по дорожке (шириной 30—40 см).

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Перемещение по кругу (хороводные игры).

Бег и ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.).

Ходьба на носках (с поддержкой).

Перешагивание через небольшие препятствия — веревку и другие невысокие (5 см) предметы с помощью взрослого и самостоятельно.

Вращение то в одну, то в другую сторону в положении стоя или сидя на полу (игры типа «Волчок»).

Игры с мячом: прокатывать мячи, бросать друг другу, ловить, поднимать упавший мяч, катать мячи друг другу, прокатывать мячи в ворота.

Игры с надувными шарами.

Ползание на животе и на четвереньках в разных направлениях к предметной цели или по указательному жесту.

Проползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой и т. п.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия.

Подпрыгивание на двух ногах (держась за руки взрослого и самостоятельно).

Подпрыгивание на надувном шаре (фитболе) со страховкой.

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т. п.

*Примерный перечень подвижных игр*

«Дождик, дождик — кап-кап-кап!», «Добрый зонтик», «Дети и колокольчик», «Воробы и машина», «Поезд», «Самолеты», «Шар», «Солнышко и дождик», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка на полянке», «Птички летают», «Догони меня», «Бегите ко мне», «Кто тише», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «Пузырь», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Курочка-хохлатка», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается», «Птички летают», «Птички в гнездышках», «Лошадки», «Зайцы и волк», «Найди свой домик».

К концу года дети могут

Входить в зал, сorientироваться по ориентиру в шеренгу.

Ходят друг за другом, не перегоняя впереди идущего.

Бегают по кругу, с остановкой по сигналу.

Прокатывают мяч друг другу, ловят мяч брошенный инструктором.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

## **ВТОРОЙ ЭТАП**

(средний дошкольный возраст)  
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

### Задачи обучения и воспитания.

- стимулировать и поддерживать развитие двигательной активности детей;
- закреплять представления об основных частях тела;
- обогащать кинестетический опыт, совершенствовать кинестетическое восприятие;
- развивать двигательную память;
- формировать произвольные движения головой, руками, туловищем, ногами по образцу и словесной инструкции;
- учить менять темп движения (ползать, ходить, бегать) вместе со взрослым, а также по слову-сигналу
- развивать умение воспринимать и воспроизводить позу по плоскостному образцу (самому, с помощью модели человеческой фигуры и режиссерской куклы);
  - формировать умение ходить, бегать, удерживая предметы в одной и обеих руках;
  - развивать точность и ловкость движений рук в играх с мячом;
  - воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
  - продолжать формировать умение имитировать движения животных, птиц, растений, машин и т.д. в пластике: животных (кошка, собака, заяц и т. п.), птиц (цыпленок, курица, воробей и т.п.), растений (цветок, дерево), насекомых (бабочка), солнца, машин (поезд, самолет и т. п.)»
- формировать умение подпрыгивать на двух ногах на месте с помощью взрослого;
- формировать пространственные представления и ориентировки;
- развивать чувство равновесия;
- развивать чувство ритма;
- развивать координацию движений обеих рук, рук и ног со зрительным прослеживанием;
- развивать произвольные движения кистей и пальцев рук;
- формировать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать взаимопомощь;
  - развивать коммуникативные умения;
  - учить соблюдению правил в подвижных играх и игровых упражнениях;
  - развивать слуховое внимание;
  - обогащать словарь детей за счет названий частей тела, движений, слов, обозначающих пространственные

характеристики объектов, и др.

### **Основное содержание работы**

Ходьба за воспитателем в заданном направлении стайкой, держась за руки; друг за другом, держась веревку.

Ходьба: по одному; парами, держась за руки; небольшими группами; друг за другом на расстоянии вытянутой руки за педагогом; парами вдоль стен комнаты и по краям площадки, держась за руки; в колонне по одному со сменой направления. Имитационные движения («Паровоз», «Летают бабочки», «Цапля», «Аист» и др.). Действия с воображаемыми объектами. Перешагивание через линии и предметы (реальные |и воображаемые).

Игры и упражнения на развитие равновесия: ходить друг за другом с флажком в вытянутой вперед, в сторону, вверх руке; ходить по узкой дорожке (шириной 25 см) с руками за головой; бегать парами держась за руки, бегать друг за другом, держась за веревку; ходить по площадке в рассыпную с флажками в руках; бегать друг за другом вдоль каната, положенного на пол; ходить около шнура, положенного по кругу.

Ходьба к цели (игрушке) в заданном направлении (вперед, назад, приставным шагом в стороны) в рассыпную, стайкой, друг за другом. Изменение темпа движения (ходьба — бег) по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба с переступанием через невысокие (5 см) предметы.

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина и другого материала с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Хороводные игры с перемещением в разных направлениях.

Ходьба на носках и на пятках (с чередованием)

Вращение на месте в разные стороны в положении стоя и сидя на полу («Волчок»).

Ползание на животе по указательному жесту последовательно к одной, второй, третьей игрушке

Ползание: на четвереньках и на животе в рассыпную или парами в заданном направлении; на коленях по наклонной плоскости (доске) шириной 30 см, длиной 1,5 м; на животе по гимнастической скамейке.

Ползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой, через обруч.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия.

Лазание по ступенькам вверх с помощью взрослого или самостоятельно, скольжение на попе вниз.

Игры на гимнастической стенке: залезать (на высоту до 1 м) и спускаться с помощью взрослого.

Игры и упражнения с мячом: прокатывать мяч, бросать мяч друг другу, ловить мяч, поднимать упавший мяч, катать мяч друг другу, прокатывать мяч через ворота, бросать мяч в цель (в корзину, в сетку), вдаль, вперед, бросать маленький мяч правой и левой рукой.

Игры и упражнения с мешочками с песком (горохом, крупой): бросать в цель (в корзину, обруч и т. п.), находящуюся на полу на расстоянии.



Прыжки: на двух ногах на месте или с передвижением (зайчики, птички и т. п.); вокруг какого-либо предмета; перепрыгивание через шнур («ручеек»); запрыгивание в обруч; спрыгивание с предмета (высотой до 10—15 см); прыжки в длину с места.

катание на санках, игры в снежки, игры и упражнения на расслабление.

#### *Примерный перечень подвижных игр*

*игры с бегом:* «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «свой домик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лови меня», «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «Пузырь», «Походи и побегай», «Быстрее — медленнее комара», «Воробышки и кот», », «Бабочки», «воронята», «Снежинки и ветер» и др.

*Игры с подпрыгиванием и прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара» «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Подпрыгни до ладошки», «Попрыгай на носочках», «Мячики», «Сорви шишку» и др. *Игры с ползанием, лазаньем, ползанием:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Ловлю мышку», «Собачка», «Собери шарики (шишки и т. п.)», «Котята и щенята» и др.

*Игры с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек?», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Прокати мяч». «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Кто попадет?», «Покати ко мне».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Угадай, кто Кричит», «Что спрятано?», «Где звенит?», «Найди флажок» и др.

#### К концу года дети могут

- Тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по ориентиру – линии.
- Бросать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч двумя руками от пола.
- Прыгать в длину с места; с продвижением вперед.
- Подлезать под верёвку, не касаясь руками пола.
- Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от земли.
- Ходить с мешочком на голове.

## ТРЕТИЙ ЭТАП

(старший дошкольный возраст)  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

### *Задачи воспитания и обучения*

- продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей;
- формировать произвольные движения головы, туловища, рук, ног, лица;
- учить воспроизводить по подражанию взрослому и графическому образцу различные движения кистями и пальцами рук;
- учить выполнять движения по рисунку, содержащему символические изображения направления движения (стрелки-векторы);
- развивать чувство ритма: передавать в движении ритм чередования (1/2, 3/4, 4/4);
- формировать умение ходить, ползать, бегать в заданном темпе, замедлять и ускорять движение по словесной команде и под музыку;
- развивать координацию движений рук и ног;
- развивать координацию движений частей тела (рук, ног, рук и ног, рук и головы и т. п.);
- закреплять умение выполнять серию движений под музыку;
- развивать двигательную память: выполнять движения после короткой (5—10 секунд) и длительной (час, день, неделя) отсрочки во времени;
- закреплять умение сопровождать ритмические движения проговариванием коротких стихов, потешек;
- совершенствовать выразительные движения (понимать и выражать в движении радость, удивление, огорчение, порицание, поощрение), умение выполнять их под музыку (подражать движениям лягушки, цапли, страуса, бабочки, совы, собачки и т. д.);
- развивать восприятие и воспроизведение движений по рисунку (с использованием режиссерской куклы или модели человеческой фигуры);
- развивать простые пантомимические движения;
- закреплять пространственные представления и ориентировки;
- совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание друг к другу и оказывать взаимопомощь;
- развивать коммуникативные умения;
- учить соблюдению правил в подвижных играх и игровых упражнениях;

•развивать речевую активность, закрепляя названия действий, движений, пространственных отношений и характеристик объектов и т. п.).

### **Основное содержание работы**

Ходьба: на месте; друг за другом в колонне и в рассыпную по залу, по сигналу воспитателя находить свое место; по извилистой линии между игрушками; по залу в колонне по одному, на сигнал «дождик-дождик» ходить широким шагом с высоким подниманием колен, на сигнал «солнышко» обычная ходьба; с изменением направления по сигналу (слово, удар в бубен, окончание музыки); с переходом по сигналу на бег и обратно; группами с нахождением игрушек; по извилистой дорожке; с движением рук, имитирующим взмахи крыльев птицы; с высоким подниманием коленей; с руками на поясе и перешагиванием через предметы; по кругу на носках и на пятках, взявшись за руки; по всему залу, руки в стороны; на носках, руки на поясе; по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина и другого материала с изменением темпа движения (быстро, медленно); в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.); по дорожке (шириной 30—40 см).

Хороводные игры с перемещением в разных направлениях.

Бег: по кругу, взявшись за руки; змейкой между предметами; на носках с руками за головой; в указанном направлении с переходом по команде от ходьбы к бегу; в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой на палочке и т. п.); по дорожке (шириной 30—40 см).

Проведение игр и упражнений на развитие равновесия: ходьба друг за другом с флажком в руке; ходьба друг за другом с флажками в руках по узкой дорожке (шириной 35 — 40см); ходьба по дорожке с руками за головой; бег парами, держась за руки; бег друг за другом, держась за веревку; ходьба по площадке в рассыпную с флажками в руках; бег друг за другом вдоль каната, положенного на пол; ходьба по шнуру, положенному на пол; перешагивание из обруча в обруч; ходьба между двумя начерченными на полу линиями (на расстоянии 25 см), не наступая на них; ходьба по гимнастической скамейке, переступая через мелкие предметы кубики, строительный материал). Ползание: на четвереньках и на животе в рассыпную или парами в любом или заданном направлении; на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через препятствия; по наклонной лесенке с частыми рейками (через каждые 10см.), поднятой под углом 30°;

Проползание на четвереньках и на животе под лентой, дугой, рейкой, через обруч. Проведение игр и упражнений с мячом: бросать мяч друг другу, ловить мяч; прокатывать мяч через ворота, между кеглями; бросать мяч в цель (в корзину, в сетку), вдаль, вперед; бросать маленький мяч правой и левой рукой; бросать мяч вверх, стараясь поймать его; бросать мяч о стенку и ловить его; ударять мячом об пол и ловить его.

Проведение игр и упражнений с кольцами: бросать кольцо воспитателю; подбрасывать кольцо одной рукой, ловить двумя руками.

Проведение игр и упражнений с мешочками с песком (горохом, крупой): бросать вдаль, в цель (корзину, обруч и т. п.), находящуюся на полу на расстоянии.

Проведение игр и упражнений на гимнастической стенке: залезать (на высоту до 1 м) и спускаться с помощью взрослого; влезать по гимнастической стенке до середины, согласовывая движения рук и ног. Прыжки: на двух ногах на месте или с передвижением (зайчики, птички и т. п.); вокруг какого-либо предмета; перепрыгивание через шнур («ручеек»); запрыгивание в обруч; спрыгивание с предмета (высотой до 10—15 см); в длину с места; с передвижением по комнате мелкими прыжками, размахивая руками; вдвоем, взявшись за руки; с места в обруч, положенный на пол; через лежащую палку (туда — обратно); на месте на обеих ногах, легко отталкиваясь от пола; поочередно на правой и левой ноге; через веревку, положенную на пол; спрыгивание с гимнастической скамейки с приземлением на слегка согнутые ноги; подпрыгивание на месте, стараясь коснуться предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 5—10 см; в сторону, влево, вправо; подпрыгивание вверх с хлопками в ладоши; перепрыгивать через веревку, мягко приземляясь на слегка согнутые ноги, повернуться кругом и снова прыгнуть; на двух ногах вокруг стульчика в правую и левую стороны.

Проведение игр и упражнений на батуте.

Проведение игр и упражнений общеразвивающего и корригирующего характера для разных мышечных групп (мышц шеи и плечевого пояса, груди, спины, рук, ног, дыхательной мускулатуры).

Проведение игр и упражнений на развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости (с изменением скорости выполнения, с предметами, с преодолением сопротивления).

Воспроизведение поз и движений по непосредственному подражанию и по рисунку (сразу и с отсрочкой до 10 секунд).

Проведение игр и упражнений на детской горке.

Катание на трёхколёсном велосипеде.

Катание на санках.

Элементы самомассажа.

Проведение игр и упражнений на релаксацию.

#### *Примерный перечень подвижных игр*

*Игры с ходьбой:* «Золотые ворота», «Каравай», «Ветерок», «Подарки», «У ребят», «Стоп», «Колпачок и палочка».

*Игры с бегом:* «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Воробышки и автомобиль», «Самолёты», «Пузырь», «Цветные автомобили», «Птички и кошка», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

*Игры с подпрыгиванием и прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Зайцы и волк», «Лисы в курятнике», «Зайка серый умывается».

*Игры с подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек?», «Попади в круг», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Угадай, кто кричит», «Что спрятано?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?».

*Игры на развитие воображаемых движений:* этюды и пантомимы — «Под дождиком», «Капельки», «Разные ветры», «Дождь идёт», «Падающие листья», «Солнце и луна», «Солнце в разные времена года», «Ветер, ветер...», «Солнечные зайчики» и т. д.

#### К концу года дети могут

- Перестраиваться парами через центр зала
- Ходят и бегают по кругу с выполнением задания.
- Прыгают в длину с места; вверх с касанием подвешенного предмета.
- Бросают мяч в парах; подбрасывают вверх и ловят несколько раз подряд; двигаются с ведением мяча правой и левой рукой.

Лазают по гимнастической лестнице вверх – вниз; ходят по бревну, выполняя задания инструктора; ходят на четвереньках с мешочком на спине.

### **ЧЕТВЁРТЫЙ ЭТАП** (подготовительный дошкольный возраст) **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

#### Задачи обучения и воспитания.

- Учить строиться самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу перестроение в колонну по два, по три, по четыре; расчёт на первый второй и перестроение из одной шеренги в две.
- Ходить перекрёстным шагом; в приседе; широким шагом; с преодолением препятствий; с заданием со сменой направления; ходьба с закрытыми глазами.
- Учить бегать с выполнением задания, с перешагиванием через препятствия.

- Учить прыжкам в длину и высоту с разбега; прыжкам из глубокого приседа; прыжкам с продвижением вперёд на 5 – 6 метров; прыжкам с высоты в намеченное место; прыжкам на скакалке.

- Учить отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой; броскам мяча в парах с заданием; катание друг другу набивного мяча; отбивать мяч, двигаясь «змейкой»; отбивать мяч, двигаясь по кругу.

- Учить лазать по верёвочной лесенке, по канату; перелазить через препятствия; лазать по гимнастической стенке с чередованием рук и ног; подтягиваться по гимнастической скамейке на животе и на спине.

- Учить ходить спиной вперёд; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени назад.

### **Основное содержание работы**

Ходьба: перекрёстным шагом, в приседе, в полуприседе, широким шагом, гусиным шагом, в чередовании с другими животными, продолжительная ходьба, гимнастическим шагом, с преодолением препятствий, с заданием на смену направления, ходьба с закрытыми глазами.

Построение, перестроение: построение самостоятельно в колонку одному, в круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, по три по четыре; размыкание: в колонне на вытянутые руки вперёд, в шеренге, в круг на вытянутые руки в стороны; повороты на право, налево, кругом переступанием.

Бег: на носках, с высоким подниманием колен; с выполнением заданий, в сочетании с другими движениями, отводя назад согнутые в коленях ноги, с подниманием прямых ног вперёд, прыжками, с препятствиями, с перестроением.

Прыжки: вверх из глубокого приседа; с продвижением по гимнастической скамейке; на одной и другой ноге продвигаясь вперёд; через высокие предметы; в длину с места, с высоты, в высоту с разбега, на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, вверх со смещением влево, вправо, спиной вперёд, в длину с разбега, прыжки через линию на одной ноге в разных направлениях, с высоты в намеченное место, прыжки на предмет толчком одной ноги; прыжки через обруч.

Катание, бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; бросание мяча одной рукой; перебрасывание мяча друг другу с заданием; катание друг другу набивного мяча; бросание набивного мяча разными способами; метание в горизонтальную цель; метание в вертикальную цель; метание и ловля от стены мяча разными способами; отбивание мяча о землю поочередно правой и левой рукой; отбивание мяча одной рукой с продвижением вперёд; метание мяча в цель из разных исходных положений; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; отбивание мяча, двигаясь по кругу; элементы волейбола.

Ползание, лазание: подтягивание на животе; ползание; по полу на животе; лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице приподнятой на высоту; лазание по гимнастической стенке чередующим шагом; перелезание

через препятствия; висы; подтягивание на спине; ползание на четвереньках, животом вверх; перелезание через препятствия; лазание по верёвочной лестнице; лазание по канату.

Равновесие: ходьба по доске, скамейке; ходьба по доске, скамейке с перешагиванием посередине; ходьба по бревну прямо и боком (после движения сделать «ласточку»); стойка на одной ноге, закрыв глаза; ходьба на четвереньках с мешочком на спине; ходьба с приседанием и поворотом на середине дистанции; ходьба по линии спиной вперёд; прыжки на скамейке; ходьба на четвереньках в ограниченном пространстве; ходьба приставным шагом по обручу.

К концу года дети могут

- Строиться самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу перестроение в колонну по два, по три, по четыре; расчёт на первый второй и перестроение из одной шеренги в две.

- Бегать и ходить с выполнением задания.

- Прыгать из глубокого приседа; с продвижением вперёд на 5 – 6 метров; с высоты в намеченное место.

- Отбивать мяч о пол с продвижением вперёд с чередованием рук; бросать мяч в парах; подбрасывать мяч вверх и ловить его несколько раз подряд, не роняя на пол.

- Лазать по гимнастической лестнице с правильным чередованием рук и ног; лазать по канату; по гимнастической скамье на спине и животе; по верёвочной лесенке.

### **3. Объём образовательной нагрузки и методическое оснащение.**

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

### Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоят. двигательная активность
3-4 года	2*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	2*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	2*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	2*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин
5-7 лет	2*20 /30мин	5*10 мин	5*10 мин	5*30 /40мин	5*20/40мин



## **1. Целевые ориентиры освоения программы:**

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Результаты педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## **Целевые ориентиры образования раннем возрасте:**

- Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

- Использует специфические, культурно-фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаши и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

- Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает название окружающих предметов и игрушек;

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого;

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- Проявляет интерес к стихам, песням, сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

- У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств
- и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок 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 личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры

предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

Развитие есть процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский).

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту. Личностные качества характеризуют развитие личной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально – нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программ (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

К 7 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».**

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастнo–половым нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см. мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстоянии не менее 120 см., с разбега-150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг., метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10 м., владеть «шкалой мяча».

Играет в спортивные игры: городки, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

Имеет представления о здоровом образе жизни.

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнований

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см

Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным нормативам (по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»).

- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

-умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

-умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.

-умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.

-выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых.

-имеет некоторые представления о здоровом образе жизни.

-знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

-обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половым нормативам;

-проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

**Образовательная область «Физическое развитие»**

-умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде;

-умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;

-умеет катать мяч с расстояния 1.5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол;

-подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности;

## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (апрель, май). В проведении мониторинга участвуют педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие дошкольника.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).

- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.

- Оценка максимально структурирована

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по девяти интегративным качествам, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину становления интегративных качеств как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательного процесса. Низкие показатели на конец года указывают педагогам те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы.

Среди анализируемых параметров выделены также те, которые характеризуют не одно, а несколько интегративных качеств. Это упрощает для воспитателя процедуру мониторинга, поскольку позволяет переносить баллы из одного раздела в другой. Следовательно, воспитатель заполняет только белые ячейки, а серые ячейки заполняются

специалистами или в них переносится оценка из другой ячейки. Таким образом, педагог получает необходимый объем информации в оптимальные сроки. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей.

Система оценок мониторинга трехуровневая: « качество проявляется устойчиво» (2 балла), «качество проявляется неустойчиво», то есть, по сути, находится в зоне ближайшего развития, в стадии становления, и проявляется лишь в совместной со взрослым деятельности (1 балл), «качество не проявляется» ( 0 баллов).

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;
- Успешность формирования у каждого ребенка группы необходимых интегративных качеств.

При ручном обсчете используется формула:

$$K = \frac{\text{средне значение по строке ( столбцу) }}{\text{}} \times 100$$

Где k – коэффициент успеха каждого ребенка (группы детей).

Если то или иное интегративное качество или образовательная область представлены показателями итоговых результатов по всем составляющим его строкам.

Динамика изменений сформированности интегративных качеств личности, степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года.

Если итоговое значение по какому – либо из параметров ниже 75%, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы.

Если к концу года показатели развития ребенка оказываются меньше 50 %, то это служит поводом для дополнительного обследования ребенка психологом или другим специалистом. Разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

## **Работа с родителями.**

Содержание работы с семьей по направлениям:

*«Физическое развитие»:*

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.