

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №9 МБОУ СШ № 9 (дошкольное отделение)

Согласовано на заседании
Управляющего совета Протокол № 8 от
«31» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании педагогического
совета Протокол № 14 от «31» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом от «31» августа 2023 г. № Ш9-13-606/3
Директор МБОУ СШ №9 Е.Н. Дорохина

Подписано электронной подписью

Сертификат: 00BAEC729ED119D8

Владелец:

Дорохина Елена

Николаевна

Действителен: 12.10.2022 с по 05.01.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

на 2023 – 2024 годы

Учитель по физической культуре:
Чечуй Светлана Александровна

г. Сургут 2023 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	17
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	28
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	31
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	31
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	51
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	55
2.4	Организация воспитательного процесса	55
2.5	План образовательной деятельности	58
2.6	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	76
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	79
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	79
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	81
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	82
3.4	Кадровые условия реализации рабочей программы	84

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой дошкольного образования (утв. директором МБОУ СШ№9 Е.Н. Дорохиной).

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Цель рабочей программы - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

Задачи рабочей программы:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 5-6 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество с семьёй;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию рабочей программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей.

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

Характеристика контингента обучающихся 2-3 лет

В этом возрасте начинается познание ребенком себя, своего образа, идентификация с именем. Начинают формироваться *элементы самосознания, связанные с идентификацией имени и пола.*

Физическое развитие детей 2-3 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Период развития ребенка от 2 до 3 лет классифицируется как ранний возраст. В этот год продолжается активное физическое развитие ребенка: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.

Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание).

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Им тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут.

Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечно-сосудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка - создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений.

Совершенствуется ходьба, основные движения, расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Ребенок проявляет большую активность в познании окружающего мира. Возникает потребность более глубокого и содержательного общения со взрослым.

Детям характерна *неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации*. Они легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Дети этого возраста *соблюдают элементарные правила поведения*, обозначенные словами «можно», «нельзя», «нужно».

В этом возрасте интенсивно *формируется речь*. Речевое общение со взрослым имеет исключительно важное значение в психическом развитии.

Развивается *сенсорное восприятие*. Формируются зрительные и слуховые ориентировки. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большим искажением.

Основная форма *мышления – наглядно-действенная*.

Внимание неустойчивое, легко переключается. *Память* произвольная.

Развивается предметная деятельность. Появляется способность обобщения, которая позволяет узнавать предметы, изображения.

Формируются навыки самообслуживания.

Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет

Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Поведение ребёнка произвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина.

Физическое развитие детей 3-4 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

В 3 года складываются некоторые пространственные представления.

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

Внимание детей четвёртого года жизни произвольно.

Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено *стремление к деятельности*.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является *речь*.

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

Совершенствуется звукоразличение, слух.

Характеристика контингента обучающихся 4-5 лет

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

Дети 4-5 лет *имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков*.

Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с

этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развивается моторика дошкольников.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится всё более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

Интенсивно развивается память ребёнка.

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.*

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

В процессе общения со взрослыми дети *используют правила речевого этикета*. Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.

Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности.

Характеристика контингента обучающихся 5-6 лет

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - *формируется возможность саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят *изменения в представлениях ребёнка о себе*.

В 5-6 лет у ребёнка *формируется система первичной гендерной идентичности*.

Физическое развитие детей 5-6 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за силой физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят.

Благодаря накопленному к 5-6 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность.

Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

Более совершенной становится крупная моторика.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием

обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её.

На шестом году жизни ребёнка происходят *важные изменения в развитии речи*. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Словарь активно пополняется. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики. Строят игровые и деловые диалоги.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно *развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда)*.

Происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

В продуктивной деятельности дети могут изобразить задуманное. Конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов.

Характеристика контингента обучающихся 6-7 лет

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно *владеет культурой самообслуживания*.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят *существенные изменения в эмоциональной сфере*. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает *общение* между собой.

Дети *владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности*, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

Физическое развитие детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных

систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более

быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и

особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижение психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость произвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов*.

В 6-7 лет у детей *увеличивается объём памяти*, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дети способны создавать различные постройки.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание и планируемые результаты программы не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной образовательной программы для детей дошкольного возраста.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ООП ДО представляют собой возрастные характеристики возможных достижений детей.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО в раннем возрасте к 3 годам.

Планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие»:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

Планируемые результаты приведены в целях интеграции

образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;
- ребёнок осуществляет поисковые и исследовательские действия;
- ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);
- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;
- ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;
- ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;
- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;
- ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;
- ребёнок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и другое), воспроизводит не только их

последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО к 4 годам.

Планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие»:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

Планируемые результаты приведены в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания,

использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО к 5 годам

- Планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие»:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- *ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;*

- *ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;*

Планируемые результаты приведены в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- *ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;*

- *ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;*

- *ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;*

- *ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;*

- *ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;*

- *ребёнок самостоятелен в самообслуживании;*

- *ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;*

- *ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно*

включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной,

театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО к 6 годам

Планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие»:

- *ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;*

- *ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;*

- *ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений.*

Планируемые результаты приведены в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил

безопасного обращения с ними;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения ООП ДО к концу дошкольного возраста, к 7 годам.

Планируемые результаты, имеющие непосредственное отношение к образовательной области «Физическое развитие»:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- *ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;*

- *ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;*

- *ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;*

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

Планируемые результаты приведены в целях интеграции образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в

соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной

выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностиных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного

детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (в начале учебного года – сентябрь, и в заключении - май)

6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится учителем по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализа продуктов детской деятельности,
- специальных диагностических ситуаций,
- специальных методик диагностики физического развития.

7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Учитель по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и

тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, учитель по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются.

! Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является *карта развития ребёнка*, в которой отражаются показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

8. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых учитель по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

Содержание образовательной деятельности (2-3 года)

Учитель по физической культуре формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за

катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям инструктор по физической культуре побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Инструктор по физической культуре предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Содержание образовательной деятельности (3- 4 года)

Инструктор по физической культуре формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, инструктор включает в содержание физкультурных занятий,

различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

Инструктор по физической культуре предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3. Спортивные упражнения

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление ребёнка

самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5. Активный отдых

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание образовательной деятельности (4-5 лет)

Учитель по физической культуре формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;

подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Инструктор по физической культуре обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого

пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поперебное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Инструктор по физической культуре предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поперебное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре продолжает закреплять основные

движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3. Спортивные игры

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую

тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Содержание образовательной деятельности (5-6 лет)

Учитель по физической культуре совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под

скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Инструктор по физической культуре продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок

пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной)

Поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) инструктор по физической культуре включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

инструктор по физической культуре продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3. Спортивные игры

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4. Спортивные упражнения

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с

разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5. Формирование основ здорового образа жизни

Учитель по физической культуре продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формирует представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии: организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая

продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание образовательной деятельности (6-7 лет)

Учитель по физической культуре создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы инструктор по физической культуре обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг

другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); взлезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами,

остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Учитель по физической культуре способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Инструктор по физической культуре проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч. в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) инструктор по физической культуре включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных

занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

инструктор по физической культуре совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3. Спортивные игры

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной

высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4. Спортивные упражнения

Инструктор по физической культуре продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре расширяет, уточняет и закрепляет

представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: инструктор по физической культуре совместно с другими педагогами организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии: организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Пешие прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 5-6 лет.

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;

- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

Методы обучения и воспитания

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Средства реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные.

Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной и др.

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой

части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»

Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;

- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности:

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОО.

План воспитательной работы

№ п/ п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
Сентябрь				
1	«День знаний»	«На поиски зарытой Азбуки» Спортивный праздник для всех возрастных групп	01.09.2023	Учитель физической культуры, учитель музыки, воспитатели
2		«День Здоровья» Спортивные развлечения для всех возрастных групп	22.09.2023	Учитель физической культуры, воспитатели
Октябрь				
3		«Осенние чудеса» Спортивные развлечения для всех возрастных групп	12-13. 10.2023	Учитель физической культуры, воспитатели
Ноябрь				
4	«День народного единства»	«Когда мы едины, мы непобедимы!» Спортивные развлечения для всех возрастных групп	03.11.2023	Учитель физической культуры, воспитатели
Декабрь				
5	«День инвалидов», «Дорогою добра»	«День Здоровья» Спортивные развлечения для всех возрастных групп	08.12.2023	Учитель физической культуры, воспитатели
6		«Зимние забавы» Спортивный праздник для всех возрастных групп	27.12.2023	Учитель физической культуры, учитель музыки, воспитатели
Январь				
7	«Рождественски е встречи»	«Мороз-красный нос!» Спортивное развлечение во всех возрастных группах	12.01.2024	Учитель физической культуры, воспитатели Учитель физической культуры, воспитатели
Февраль				
8	«Наша Армия сильна!»	«Мы – юные солдаты!» Спортивный праздник для всех возрастных групп	21-22.02. 2024	Учитель физической культуры, учитель музыки, воспитатели
Март				
9	«8 марта – женский день»	«Милая, добрая, нежная!» Спортивный праздник для всех возрастных групп	05-06.03. 2024	Учитель физической культуры, учитель музыки, воспитатели
Апрель				
10	«Всемирный день здоровья!»	«День Здоровья» Спортивные развлечения для всех возрастных групп	05.04.2024	Учитель физической культуры, воспитатели
11	«День космонавтики»	«Космическое путешествие» Спортивное развлечение во всех возрастных группах	11-12.04 2024	Учитель физической культуры, воспитатели
Май				
12	«День Победы»	«Мы гордимся и помним!» Спортивный праздник для всех возрастных групп	06-07.05. 2024	Учитель физической культуры, учитель музыки, воспитатели

2.5. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия с детьми 2-3 лет проводятся 2 раза в неделю по 10 мин.

Занятия с детьми 3-4 лет проводятся 3 раза в неделю по 15 мин.

Занятия с детьми 4-5 лет проводятся 3 раза в неделю по 20 мин.

Занятия с детьми 5-6 лет проводятся 3 раза в неделю по 25 мин.

Занятия с детьми 6-7 лет проводятся 3 раза в неделю по 30 мин.

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в ДОО

№ п/п	Номер (название) группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Группа раннего возраста (2 - 3 года) №1 «Теремок»	Двигательная деятельность (ФР) 9.30 – 9.40		Двигательная деятельность (ФР) 09.30 – 09.40		
2	Группа младшего возраста (3- 4 года) №2 «Солнышко»	Двигательная деятельность (ФР) 09.50 – 10.05	Двигательная деятельность (ФР) 09.55 – 10.10		Двигательная деятельность (ФР) 09.30 – 09.45	
3	Группа младшего возраста (3 – 4 лет) №4 «Ягодки»		Двигательная деятельность (ФР) 09.30 – 09.45	Двигательная деятельность (ФР) 09.50-10.05		Двигательная деятельность (ФР) 09.35 – 09.50
4	Группа среднего возраста (4- 5 года) №6 «Сказка»	Двигательная деятельность (ФР) 9.00 – 9.20		Двигательная деятельность (ФР) 09.00 – 09.20	Двигательная деятельность (ФР) 09.55 – 10.15	
5	Группа старшего возраста (5 - 6 лет) № 5 «Почемучки»		Двигательная деятельность (ФР) 10.20-10.45		Двигательная деятельность (ФР) 10.25 – 10.50	Двигательная деятельность (ФР) 10.35 – 11.00 Веселая аэробика 16.00-16.25
6	Группа старшего возраста (5 – 6 лет) №3 «Росинка»		Двигательная деятельность (ФР) 08.55 – 09.20 Веселая тренировка 16.00-16.25		Двигательная деятельность (ФР) 08.55 – 09.20	Двигательная деятельность (ФР) 10.00 – 10.25
7	Группа старшего возраста (6 - 7 лет)	Двигательная деятельность (ФР) 10.15 – 10.45		Двигательная деятельность (ФР) 10.15 – 10.45 Веселая		Двигательная деятельность (ФР) 08.55 – 09.25 Веселая

	№7 «Любознайки»			аэробика 16.00-16.30		тренировка 11.15-11.45
--	--------------------	--	--	-------------------------	--	---------------------------

**Перспективный план
организованной образовательной деятельности
ранний возраст (2-3 лет)**

№ п/п	Занятие	Дата	Методическая литература	Примечание
	Сентябрь			
1	Занятие 1	1 неделя	Стр.27	Комплекс 1 с флажками (стр. 25-26)
2	Занятие 2		Стр.27-28	
3	Занятие 3	2 неделя	Стр.28	
4	Занятие 4		Стр.28	
5	Занятие 5	3 неделя	Стр.29	Комплекс 2 со скамейкой (стр.26-27)
6	Занятие 6		Стр.29	
7	Занятие 7	4 неделя	Стр.29-30	
8	Занятие 8		Стр.30	
	Октябрь			
9	Занятие 9	1 неделя	Стр.32	Комплекс 1 с платочками (стр.31)
10	Занятие 10		Стр.33	
11	Занятие 11	2 неделя	Стр.33-34	
12	Занятие 12		Стр.34	
13	Занятие 13	3 неделя	Стр.34-35	Комплекс 2 со стульчиками (стр.32)
14	Занятие 14		Стр.35	
15	Занятие 15	4 неделя	Стр.35-36	
16	Занятие 16		Стр.36	
	Ноябрь			
17	Занятие 17	1 неделя	Стр.38	Комплекс 1 с кубиками (стр.37)
18	Занятие 18		Стр.39	
19	Занятие 19	2 неделя	Стр.39	
20	Занятие 20		Стр.39-40	
21	Занятие 21	3 неделя	Стр.40	Комплекс 2 с мягкими модулями (стр.37-38)
22	Занятие 22		Стр.40-41	
23	Занятие 23	4 неделя	Стр.41	
24	Занятие 24		Стр.41-42	
	Декабрь			
25	Занятие 25	1 неделя	Стр.44	Комплекс 1 с кубами (стр.42-43)
26	Занятие 26		Стр.44-45	
27	Занятие 27	2 неделя	Стр.45	
28	Занятие 28		Стр.45-46	
29	Занятие 29	3 неделя	Стр.46	Комплекс 2 со скамейкой (стр.43-44)
30	Занятие 30		Стр.46	
31	Занятие 31	4 неделя	Стр.47	
32	Занятие 32		Стр.47	
	Январь			
33	Занятие 33	1 неделя	Стр.49-50	Комплекс 1 с лентами (стр.48-49)
34	Занятие 34		Стр.50	
35	Занятие 35	2 неделя	Стр.50-51	
36	Занятие 36		Стр.51	
37	Занятие 37	3 неделя	Стр.51-52	Комплекс 2 со стульчиками (стр.49)
38	Занятие 38		Стр.52	
39	Занятие 39	4 неделя	Стр.52-53	
40	Занятие 40		Стр.53	
	Февраль			
41	Занятие 41	1 неделя	Стр.55-56	Комплекс 1 с кубиками (стр.54)
42	Занятие 42		Стр.56	

43	Занятие 43	2 неделя	Стр.56	Комплекс 2 с мягкими модулями (стр. 54-55)
44	Занятие 44		Стр.57	
45	Занятие 45	3 неделя	Стр.57	
46	Занятие 46		Стр.58	
47	Занятие 47	4 неделя	Стр.58	
48	Занятие 48		Стр.59	
Март				
49	Занятие 49	1 неделя	Стр.61	Комплекс 1 с флажками (стр.59-60)
50	Занятие 50		Стр.61-62	
51	Занятие 51	2 неделя	Стр.62	
52	Занятие 52		Стр.61-63	
53	Занятие 53	3 неделя	Стр.63	Комплекс 2 со скамейкой (стр.60-61)
54	Занятие 54		Стр.63-64	
55	Занятие 55	4 неделя	Стр.64	
56	Занятие 56		Стр.64	
Апрель				
57	Занятие 57	1 неделя	Стр.67	Комплекс 1 с платочками (стр.65-66)
58	Занятие 58		Стр.67-68	
59	Занятие 59	2 неделя	Стр.68	
60	Занятие 60		Стр.68-69	
61	Занятие 61	3 неделя	Стр.69	Комплекс 2 со стульчиками (стр.66)
62	Занятие 62		Стр.69-70	
63	Занятие 63	4 неделя	Стр.70	
64	Занятие 64		Стр.70-71	
Май				
65	Занятие 65	1 неделя	Стр.73	Комплекс 1 с кубиками (стр.71-72)
66	Занятие 66		Стр.73-74	
67	Занятие 67	2 неделя	Стр.74	
68	Занятие 68		Стр.74-75	
69	Занятие 69	3 неделя	Стр.75	Комплекс 2 с мягкими модулями (стр.72-73)
70	Занятие 70		Стр.75-76	
71	Занятие 71	4 неделя	Стр.76	
72	Занятие 72		Стр.76	

**Перспективный план
организованной образовательной деятельности
младший дошкольный возраст (3-4 года)**

№ п/п	Занятие	Дата	Методическая литература	Примечание
	Сентябрь			
1	Занятие 1	1 неделя	Стр.28	Комплекс 1 с лентами (стр. 26-27)
2	Занятие 2		Стр.28-29	
3	Занятие игровое			
4	Занятие 3	2 неделя	Стр.29	
5	Занятие 4		Стр.29-30	
6	Занятие игровое			
7	Занятие 5	3 неделя	Стр.30	Комплекс 2 со скамейкой (стр.27-28)
8	Занятие 6		Стр.31	
9	Занятие игровое			
10	Занятие 7	4 неделя	Стр.31	
11	Занятие 8		Стр.31-32	
12	Занятие игровое			
	Октябрь			
13	Занятие 9	1 неделя	Стр.34	Комплекс 1 с султанчиками (стр.32-33)
14	Занятие 10		Стр.35	
15	Занятие игровое			
16	Занятие 11	2 неделя	Стр.35-36	
17	Занятие 12		Стр.36	
18	Занятие игровое			
19	Занятие 13	3 неделя	Стр.36-37	Комплекс 2 без предметов (стр.33-34)
20	Занятие 14		Стр.37	
21	Занятие игровое			
22	Занятие 15	4 неделя	Стр.37-38	
23	Занятие 16		Стр.38	
24	Занятие игровое			
	Ноябрь			
25	Занятие 17	1 неделя	Стр.40-41	Комплекс 1 «Птички» (стр.39)
26	Занятие 18		Стр.41	
27	Занятие игровое			
28	Занятие 19	2 неделя	Стр.41-42	
29	Занятие 20		Стр.42	
30	Занятие игровое			
31	Занятие 21	3 неделя	Стр.42-43	Комплекс 2 с мягкими модулями (стр.39-40)
32	Занятие 22		Стр.43	
33	Занятие игровое			
34	Занятие 23	4 неделя	Стр.43-44	
35	Занятие 24		Стр.44	
36	Занятие игровое			
	Декабрь			
37	Занятие 25	1 неделя	Стр.46-47	Комплекс 1 без предметов (стр.45)
38	Занятие 26		Стр.47	
39	Занятие игровое			
40	Занятие 27	2 неделя	Стр.47-48	
41	Занятие 28		Стр.48	
42	Занятие игровое			
43	Занятие 29	3 неделя	Стр.48-49	Комплекс 2 со скамейкой и флажками
44	Занятие 30		Стр.49	

45	Занятие игровое			(стр.45-46)
46	Занятие 31	4 неделя	Стр.49-50	
47	Занятие 32		Стр.50	
48	Занятие игровое			
	Январь			
49	Занятие 33	1 неделя	Стр.53	Комплекс 1 с кубиками (стр.51-52)
50	Занятие 34		Стр.53-54	
51	Занятие игровое			
52	Занятие 35	2 неделя	Стр.54	
53	Занятие 36		Стр.54-55	
54	Занятие игровое			
55	Занятие 37	3 неделя	Стр.55	Комплекс 2 со скамейкой (стр.52-53)
56	Занятие 38		Стр.56	
57	Занятие игровое			
58	Занятие 39	4 неделя	Стр.56	
59	Занятие 40		Стр.57	
60	Занятие игровое			
	Февраль			
61	Занятие 41	1 неделя	Стр.59-60	Комплекс 1 с флажками (стр.58)
62	Занятие 42		Стр.60	
63	Занятие игровое			
64	Занятие 43	2 неделя	Стр.60-61	
65	Занятие 44		Стр.61	
66	Занятие игровое			
67	Занятие 45	3 неделя	Стр.61-62	Комплекс 2 с мягкими модулями (стр. 58-59)
68	Занятие 46		Стр.62	
69	Занятие игровое			
70	Занятие 47	4 неделя	Стр.62-63	
71	Занятие 48		Стр.63	
72	Занятие игровое			
	Март			
73	Занятие 49	1 неделя	Стр.66	Комплекс 1 с набивными мешочками (стр.64-65)
74	Занятие 50		Стр.66-67	
75	Занятие игровое			
76	Занятие 51	2 неделя	Стр.67	
77	Занятие 52		Стр.67-68	
78	Занятие игровое			
79	Занятие 53	3 неделя	Стр.68	Комплекс 2 со скамейкой и малым мячом(стр.65-66)
80	Занятие 54		Стр.68-69	
81	Занятие игровое			
82	Занятие 55	4 неделя	Стр.69	
83	Занятие 56		Стр.69-70	
84	Занятие игровое			
	Апрель			
85	Занятие 57	1 неделя	Стр.72	Комплекс 1 без предметов (стр.70-71)
86	Занятие 58		Стр.72-73	
87	Занятие игровое			
88	Занятие 59	2 неделя	Стр.73	
89	Занятие 60		Стр.73-74	
90	Занятие игровое			
91	Занятие 61	3 неделя	Стр.74	Комплекс 2 со стульчиками и флажками (стр.71-72)
92	Занятие 62		Стр.74-75	
93	Занятие игровое			
94	Занятие 63	4 неделя	Стр.75	
95	Занятие 64		Стр.75-76	
96	Занятие игровое			
	Май			
97	Занятие 65	1 неделя	Стр.78	Комплекс 1 с обручем (стр.76-77)
98	Занятие 66		Стр.78-79	
99	Занятие игровое			

100	Занятие 67	2 неделя	Стр.79	
101	Занятие 68		Стр.79-80	
102	Занятие игровое			
103	Занятие 69	3 неделя	Стр.80	Комплекс 2 с мягкими модулями (стр.77-78)
104	Занятие 70		Стр.80-81	
105	Занятие игровое			
106	Занятие 71	4 неделя	Стр.81	
107	Занятие 72		Стр.81	
108	Занятие игровое			

**Перспективный план
организованной образовательной деятельности
средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

№ п/п	Занятие	Дата	Методическая литература	Примечание
	Сентябрь			
1	Занятие 1	1 неделя	Стр.28-29	Комплекс 1 с обручем (стр. 26-27)
2	Занятие 2		Стр.29	
3	Занятие игровое			
4	Занятие 3	2 неделя	Стр.29-30	
5	Занятие 4		Стр.30	
6	Занятие игровое			
7	Занятие 5	3 неделя	Стр.30-31	Комплекс 2 с флажками (стр.27-28)
8	Занятие 6		Стр.31	
9	Занятие игровое			
10	Занятие 7	4 неделя	Стр.31-32	
11	Занятие 8		Стр.32	
12	Занятие игровое			
	Октябрь			
13	Занятие 9	1 неделя	Стр.34-35	Комплекс 1 с мячом (стр.33)
14	Занятие 10		Стр.35	
15	Занятие игровое			
16	Занятие 11	2 неделя	Стр.35-36	
17	Занятие 12		Стр.36	
18	Занятие игровое			
19	Занятие 13	3 неделя	Стр.36-37	Комплекс 2 с кубиками (стр.33-34)
20	Занятие 14		Стр.37	
21	Занятие игровое			
22	Занятие 15	4 неделя	Стр.37-38	
23	Занятие 16		Стр.38	
24	Занятие игровое			
	Ноябрь			
25	Занятие 17	1 неделя	Стр.41	Комплекс 1 с косичкой (короткий шнур) (стр.39-40)
26	Занятие 18		Стр.41-42	
27	Занятие игровое			
28	Занятие 19	2 неделя	Стр.42	
29	Занятие 20		Стр.42-43	
30	Занятие игровое			
31	Занятие 21	3 неделя	Стр.43	Комплекс 2 с обручем (стр.40-41)
32	Занятие 22		Стр.43-44	
33	Занятие игровое			
34	Занятие 23	4 неделя	Стр.44	
35	Занятие 24		Стр.44-45	
36	Занятие игровое			
	Декабрь			
37	Занятие 25	1 неделя	Стр.47-48	Комплекс 1 с платочком(стр.45-46)
38	Занятие 26		Стр.48	
39	Занятие игровое			
40	Занятие 27	2 неделя	Стр.49	
41	Занятие 28		Стр.49-50	
42	Занятие игровое			
43	Занятие 29	3 неделя	Стр.50	Комплекс 2 с гимнастической палкой
44	Занятие 30		Стр.50-51	

45	Занятие игровое			(стр.46-47)
46	Занятие 31	4 неделя	Стр.51-52	
47	Занятие 32		Стр.52	
48	Занятие игровое			
	Январь			
49	Занятие 33	1 неделя	Стр.55	Комплекс 1 без предметов (стр.53-54)
50	Занятие 34		Стр.55-56	
51	Занятие игровое			
52	Занятие 35	2 неделя	Стр.56	
53	Занятие 36		Стр.56-57	
54	Занятие игровое			
55	Занятие 37	3 неделя	Стр.57-58	Комплекс 2 с кеглями (стр.54-55)
56	Занятие 38		Стр.58	
57	Занятие игровое			
58	Занятие 39	4 неделя	Стр.58-59	
59	Занятие 40		Стр.59	
60	Занятие игровое			
	Февраль			
61	Занятие 41	1 неделя	Стр.62	Комплекс 1 с обручем (стр.60-61)
62	Занятие 42		Стр.62-63	
63	Занятие игровое			
64	Занятие 43	2 неделя	Стр.63	
65	Занятие 44		Стр.63-64	
66	Занятие игровое			
67	Занятие 45	3 неделя	Стр.64	Комплекс 2 без предметов (стр.61-62)
68	Занятие 46		Стр.65	
69	Занятие игровое			
70	Занятие 47	4 неделя	Стр.65-66	
71	Занятие 48		Стр.66	
72	Занятие игровое			
	Март			
73	Занятие 49	1 неделя	Стр.69	Комплекс 1 с кубиками (стр.67-68)
74	Занятие 50		Стр.69-70	
75	Занятие игровое			
76	Занятие 51	2 неделя	Стр.70	
77	Занятие 52		Стр.70-71	
78	Занятие игровое			
79	Занятие 53	3 неделя	Стр.71	Комплекс 2 со скамейкой (стр.68-69)
80	Занятие 54		Стр.71-72	
81	Занятие игровое			
82	Занятие 55	4 неделя	Стр.72	
83	Занятие 56		Стр.72-73	
84	Занятие игровое			
	Апрель			
85	Занятие 57	1 неделя	Стр.75-76	Комплекс 1 без предметов (стр.73-74)
86	Занятие 58		Стр.76	
87	Занятие игровое			
88	Занятие 59	2 неделя	Стр.76-77	
89	Занятие 60		Стр.77	
90	Занятие игровое			
91	Занятие 61	3 неделя	Стр.78	Комплекс 2 с гимнастической палкой (стр.74-75)
92	Занятие 62		Стр.78-79	
93	Занятие игровое			
94	Занятие 63	4 неделя	Стр.79	
95	Занятие 64		Стр.79-80	
96	Занятие игровое			
	Май			
97	Занятие 65	1 неделя	Стр.82-83	Комплекс 1 с малыми мячами (стр.80-81)
98	Занятие 66		Стр.83	
99	Занятие игровое			

100	Занятие 67	2 неделя	Стр.83-84	
101	Занятие 68		Стр.84	
102	Занятие игровое			
103	Занятие 69	3 неделя	Стр.84-85	Комплекс 2 без предметов (стр.81-82)
104	Занятие 70		Стр.85	
105	Занятие игровое			
106	Занятие 71	4 неделя	Стр.85-86	
107	Занятие 72		Стр.86	
108	Занятие игровое			

**Перспективный план
организованной образовательной деятельности
старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

№ п/п	Занятие	Дата	Методическая литература	Примечание
	Сентябрь			
1	Занятие 1	1 неделя	Стр.30-31	Комплекс 1 с гимнастической палкой (стр. 28-29)
2	Занятие 2		Стр.31	
3	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.14-15	
4	Занятие 3	2 неделя	Стр.31-32	
5	Занятие 4		Стр.32	
6	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.14-15	
7	Занятие 5	3 неделя	Стр.33	Комплекс 2 с кеглями (стр.29-30)
8	Занятие 6		Стр.33-34	
9	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 15	
10	Занятие 7	4 неделя	Стр.34	
11	Занятие 8		Стр.34-35	
12	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.15	
	Октябрь			
13	Занятие 9	1 неделя	Стр.37-38	Комплекс 1 с мешочками (стр.36)
14	Занятие 10		Стр.38	
15	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.15	
16	Занятие 11	2 неделя	Стр.39	
17	Занятие 12		Стр.39-40	
18	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 15	
19	Занятие 13	3 неделя	Стр.40	Комплекс 2 с набивным мячом (стр.37)
20	Занятие 14		Стр.40-41	
21	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.16	
22	Занятие 15	4 неделя	Стр.41	
23	Занятие 16		Стр.41-42	
24	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.16	
	Ноябрь			
25	Занятие 17	1 неделя	Стр.44-45	Комплекс 1 без предметов (стр.42-43)
26	Занятие 18		Стр.45	
27	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 16	
28	Занятие 19	2 неделя	Стр.45-46	
29	Занятие 20		Стр.46	
30	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.16	
31	Занятие 21	3 неделя	Стр.47	Комплекс 2 с гимнастической палкой (стр.43-44)
32	Занятие 22		Стр.47-48	
33	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.16-17	
34	Занятие 23	4 неделя	Стр.48	
35	Занятие 24		Стр.48-49	
36	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.16-17	
	Декабрь			
37	Занятие 25	1 неделя	Стр.51-52	Комплекс 1 со скакалкой (стр.49-50)
38	Занятие 26		Стр.52	
39	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.17	
40	Занятие 27	2 неделя	Стр.53	
41	Занятие 28		Стр.53-54	
42	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.17	
43	Занятие 29	3 неделя	Стр.54	Комплекс 2

44	Занятие 30	4 неделя	Стр.54-55	с платочком (стр.50-51)
45	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.17-18	
46	Занятие 31		Стр.55	
47	Занятие 32		Стр.55-56	
48	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.17-18	
Январь				
49	Занятие 33	1 неделя	Стр.58-59	Комплекс 1 с малым мячом (стр.56-57)
50	Занятие 34		Стр.59	
51	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.18	
52	Занятие 35	2 неделя	Стр.59-60	
53	Занятие 36		Стр.60	
54	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.18	
55	Занятие 37	3 неделя	Стр.61	Комплекс 2 без предметов (стр.58)
56	Занятие 38		Стр.61-62	
57	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.18-19	
58	Занятие 39	4 неделя	Стр.62	
59	Занятие 40		Стр.62-63	
60	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.18-19	
Февраль				
61	Занятие 41	1 неделя	Стр.65	Комплекс 1 без предметов (стр.63-64)
62	Занятие 42		Стр.66	
63	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 19	
64	Занятие 43	2 неделя	Стр.66-67	
65	Занятие 44		Стр.67	
66	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.19	
67	Занятие 45	3 неделя	Стр.67-68	Комплекс 2 с набивным мячом (стр.64-65)
68	Занятие 46		Стр.68	
69	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.19	
70	Занятие 47	4 неделя	Стр.68-69	
71	Занятие 48		Стр.69	
72	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.19	
Март				
73	Занятие 49	1 неделя	Стр.72	Комплекс 1 с гимнастической скамейкой (стр.70-71)
74	Занятие 50		Стр.72-73	
75	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.19-20	
76	Занятие 51	2 неделя	Стр.73	
77	Занятие 52		Стр.74	
78	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.19-20	
79	Занятие 53	3 неделя	Стр.74-75	Комплекс 2 с гимнастическими лентами(стр.71-72)
80	Занятие 54		Стр.75	
81	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.20	
82	Занятие 55	4 неделя	Стр.75-76	
83	Занятие 56		Стр.76	
84	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.20	
Апрель				
85	Занятие 57	1 неделя	Стр.79-80	Комплекс 1 с гимнастической палкой (стр.77-78)
86	Занятие 58		Стр.80	
87	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.21	
88	Занятие 59	2 неделя	Стр.80-81	
89	Занятие 60		Стр.81	
90	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.21	
91	Занятие 61	3 неделя	Стр.81-82	Комплекс 2 с набивными мешочками (стр.78-79)
92	Занятие 62		Стр.82	
93	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 22	
94	Занятие 63	4 неделя	Стр.82-83	
95	Занятие 64		Стр.83	
96	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.22	
Май				
97	Занятие 65	1 неделя	Стр.86	Комплекс 1 без предметов (стр.84-85)
98	Занятие 66		Стр.86-87	

99	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.23	
100	Занятие 67	2 неделя	Стр.87	
101	Занятие 68		Стр.87-88	
102	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.23	
103	Занятие 69	3 неделя	Стр.88	Комплекс 2 с мячом среднего размера (стр.85-86)
104	Занятие 70		Стр.88-89	
105	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.23	
106	Занятие 71	4 неделя	Стр.89	
107	Занятие 72		Стр.89-90	
108	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.23	

**Перспективный план
организованной образовательной деятельности
старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

№ п/п	Занятие	Дата	Методическая литература	Примечание
	Сентябрь			
1	Занятие 1	1 неделя	Стр.30-31	Комплекс 1 без предметов (стр. 28-29)
2	Занятие 2		Стр.31	
3	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.30	
4	Занятие 3	2 неделя	Стр.31-32	
5	Занятие 4		Стр.32	
6	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.30	
7	Занятие 5	3 неделя	Стр.32-33	Комплекс 2 с малым мячом (стр.29-30)
8	Занятие 6		Стр.33	
9	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.31	
10	Занятие 7	4 неделя	Стр.34-34	
11	Занятие 8		Стр.34-35	
12	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.31	
	Октябрь			
13	Занятие 9	1 неделя	Стр.37-38	Комплекс 1 с флажками (стр.35-36)
14	Занятие 10		Стр.38	
15	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.31	
16	Занятие 11	2 неделя	Стр.38-39	
17	Занятие 12		Стр.39	
18	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.31	
19	Занятие 13	3 неделя	Стр.39-40	Комплекс 2 с обручем (стр.36-37)
20	Занятие 14		Стр.40	
21	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.31-32	
22	Занятие 15	4 неделя	Стр.40-41	
23	Занятие 16		Стр.41	
24	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.31-32	
	Ноябрь			
25	Занятие 17	1 неделя	Стр.44	Комплекс 1 без предметов (стр.42-43)
26	Занятие 18		Стр.44-45	
27	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.32	
28	Занятие 19	2 неделя	Стр.45	
29	Занятие 20		Стр.45-46	
30	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.32	
31	Занятие 21	3 неделя	Стр.46	Комплекс 2 с гимнастической палкой (стр.43-44)
32	Занятие 22		Стр.46-47	
33	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.32-33	
34	Занятие 23	4 неделя	Стр.47-48	
35	Занятие 24		Стр.48	
36	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.32-33	
	Декабрь			
37	Занятие 25	1 неделя	Стр.51	Комплекс 1 с обручем (стр.49-50)
38	Занятие 26		Стр.51-52	
39	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.33-34	
40	Занятие 27	2 неделя	Стр.52	
41	Занятие 28		Стр.52-53	
42	Занятие «Веселый Рюкзачок»		Стр.33-34	
43	Занятие 29	3 неделя	Стр.53	Комплекс 2 без предметов
44	Занятие 30		Стр.53-54	

45	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.34	(стр.50-51)
46	Занятие 31	4 неделя	Стр.54-55	
47	Занятие 32		Стр.55	
48	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.34	
	Январь			
49	Занятие 33	1 неделя	Стр.58	Комплекс 1 с флажками (стр.56-57)
50	Занятие 34		Стр.58-59	
51	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.34-35	
52	Занятие 35	2 неделя	Стр.59	
53	Занятие 36		Стр.59-60	
54	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.34-35	
55	Занятие 37	3 неделя	Стр.60	Комплекс 2 на гимнастической скамейке (стр.57-58)
56	Занятие 38		Стр.61	
57	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.35	
58	Занятие 39	4 неделя	Стр.61-62	
59	Занятие 40		Стр.62	
60	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.35	
	Февраль			
61	Занятие 41	1 неделя	Стр.65	Комплекс 1 с гимнастической палкой (стр.63-64)
62	Занятие 42		Стр.65-66	
63	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.35-36	
64	Занятие 43	2 неделя	Стр.66	
65	Занятие 44		Стр.66-67	
66	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.35-36	
67	Занятие 45	3 неделя	Стр.67	Комплекс 2 с мячом (стр.64-65)
68	Занятие 46		Стр.67-68	
69	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.36	
70	Занятие 47	4 неделя	Стр.68	
71	Занятие 48		Стр.68-69	
72	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.36	
	Март			
73	Занятие 49	1 неделя	Стр.71-72	Комплекс 1 с хлопками (стр.69-70)
74	Занятие 50		Стр.72	
75	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.36-37	
76	Занятие 51	2 неделя	Стр.73	
77	Занятие 52		Стр.73-74	
78	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.36-37	
79	Занятие 53	3 неделя	Стр.74	Комплекс 2 в парах (стр.70-71)
80	Занятие 54		Стр.74-75	
81	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 37-38	
82	Занятие 55	4 неделя	Стр.75	
83	Занятие 56		Стр.75-76	
84	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.37-38	
	Апрель			
85	Занятие 57	1 неделя	Стр.78-79	Комплекс 1 с гимнастической палкой (стр.76-77)
86	Занятие 58		Стр.79	
87	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 38	
88	Занятие 59	2 неделя	Стр.79-80	
89	Занятие 60		Стр.80	
90	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.38	
91	Занятие 61	3 неделя	Стр.81	Комплекс 2 с веревкой (стр.77-78)
92	Занятие 62		Стр.81-82	
93	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.39	
94	Занятие 63	4 неделя	Стр.82	
95	Занятие 64		Стр.82-83	
96	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.40	
	Май			
97	Занятие 65	1 неделя	Стр.85-86	Комплекс 1 с кубиками (стр.83-84)
98	Занятие 66		Стр.86	
99	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.40	

100	Занятие 67	2 неделя	Стр.86-87	
101	Занятие 68		Стр.87	
102	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр.40	
103	Занятие 69	3 неделя	Стр.87-88	Комплекс 2 С малым мячом (стр.84-85)
104	Занятие 70		Стр.88	
105	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 41	
106	Занятие 71	4 неделя	Стр.88-89	
107	Занятие 72		Стр.89	
108	Занятие «Веселый Рюкзачок		Стр. 41	

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультурминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

**Режим двигательной активности
Ранний возраст (2-3 лет)**

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечан ие
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 10 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 10 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 10 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

**Режим двигательной активности
Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечан ие
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 15 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 15 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 15 мин. (утром и вечером)	

		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	
--	--	--	--	--

**Режим двигательной активности
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 20 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 20 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 20 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

**Режим двигательной активности
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 25 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 25 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные	Ежедневно 2 раза по 25 мин.	

		игры и упражнения на прогулке	(утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	
3	Дополнительная образовательная программа «Веселая аэробика»	Оздоровительные занятия с элементами аэробики	1 раз в неделю 25 минут	

**Режим двигательной активности
старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 30 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 30 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 30 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	
3	Дополнительная образовательная программа «Веселая аэробика»	Оздоровительные занятия с элементами аэробики	1 раз в неделю 30 минут	
4.	Дополнительная образовательная программа «Веселая тренировка»	Занятия физической направленности для подготовки	1 раз в неделю 30 минут	

		норм ГТО		
--	--	----------	--	--

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Принципы взаимодействия с родителями

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
2) открытость;
3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
5) возрастосообразность.
проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Календарный план работы с родителями

№ п/п	Название и форма проведения мероприятия	Цель	Участники	Ответственные
Август				
1	Конкурс рисунков «Я-спортсмен!»	Приобщение родителей к участию в жизни детского сада	Родители, дети всех групп	Учитель фк, воспитатели
2	Стендовая информация «Физкульт-ура!»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
Сентябрь				
3	Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами	Ознакомить родителей с результатами	Мед. персонал, дети, учитель фк, воспитатели	Мед. персонал, воспитатель, учитель фк
4	Стендовая информация: «Спортивная форма в детском саду»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
Октябрь				
5	Участие в родительских собраниях «Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в учреждении»	Знакомство с родителями, информирование родителей по основным критериям физкультурной работы.	Учитель фк, воспитатели всех групп, родители	Учитель фк, воспитатели всех групп
6	Стендовая информация: «Физическое развитие ребенка: с чего начинать?»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
Ноябрь				
7	Консультации и беседы с родителями «Какой вид спорта подходит вашему ребенку»	Побудить родителей на дополнительное посещение их детей спортивных тренировок	Учитель фк, родители	Учитель фк, воспитатели всех групп
8	Стендовая информация: «Детский туризм»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк

		воспитании ребенка		
	Декабрь			
9	Встреча с родителями детей, принимающих участие в сдаче норм ГТО	Обсуждение необходимых вопросов для сдачи нормативов (регистрация на сайте, заполнение бланков)	Учитель фк, родители детей старшего дошкольного возраста	Учитель фк, воспитатели старших групп
10	Стендовая информация: «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
	Январь			
11	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Приобщение родителей совместно с детьми к здоровому образу жизни	Дети старшего дошкольного возраста, родители	Учитель фк, воспитатели старших групп
12	Стендовая информация: «Зимние игры во дворе»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
	Февраль			
13	Тренинг: «Зарядка вместе с папой!»	Приобщение родителей совместно с детьми к здоровому образу жизни	Дети среднего и старшего дошкольного возраста, родители	Учитель фк, воспитатели средних и старших групп
14	Стендовая информация: «Закаливание детей»»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
	Март			
15	Тренинг: «Зарядка вместе с мамой!»	Приобщение родителей совместно с детьми к здоровому образу жизни	Дети среднего и старшего дошкольного возраста, родители	Учитель фк, воспитатели средних и старших групп
16	Стендовая информация: «Движение – это жизнь!»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
	Апрель			
17	Конкурс «Спортивный инвентарь своими руками»	Приобщение родителей к	Родители, дети всех групп	Учитель фк, воспитатели

		участию в жизни детского сада		средних и старших групп
18	Стендовая информация: «Здоровью скажем – ДА»»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк
	Май			
19	Фотовыставка «Вместе -мы команда!»	Приобщение родителей к участию в жизни детского сада	Родители, дети всех групп	Учитель фк, воспитатели средних и старших групп
20	Стендовая информация: «Летние подвижные игры на прогулке»	Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребенка	Родители детей всех возрастных групп	Учитель фк

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, интересное и занимательное для детей, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих*

этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;

10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья*;

11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОО,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (спортивный зал, музыкальный зал, бассейн, кабинет психолога, кабинет логопеда).

Оборудование в групповых помещениях размещено в соответствии с его функциональным назначением, выделены физкультурно-оздоровительные модули.

Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Вид помещения	Оснащение	Примечания
1	Спортивный зал	Шведская стенка. Полифункциональные мягкие модули. Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, ленты, султанчики, кольцобросы, флажки, канат и др.) Мячи малого и среднего диаметра. Обручи Спортивный навесной турник Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Сетка для баскетбола	
2	Групповые помещения	Спортивные уголки	
3	Участки, площадки ДОО (на улице)	Имеется площадка для занятий физической культурой	

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Федорова С.Ю.
Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада., -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.-80 с
2. Федорова С.Ю.
Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-88 с.
3. Федорова С.Ю.
Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-96с.
4. Федорова С.Ю.
Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-96 с.
5. Федорова С.Ю.
Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-96 с.
6. Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С.
Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Веселый Рюкзачок»., М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019., - 80 с.
7. Пензулаева Л.И.
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020., 40 с.
8. Пензулаева Л.И.
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020., 40 с.
9. Пензулаева Л.И.
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021., 48 с.
10. Пензулаева Л.И.
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020., 48 с.
11. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е.
Физкультурные праздники в детском саду., -М: 2004

3.3.2. Средства реализации программы

Перечень оборудования для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Наименование	Количество (в шт.)	Примечание
1	Шведская стенка	4 шт	
2	Гимнастическая скамейка	1 шт	
3	Полифункциональные мягкие модули	50 шт	
4	Мячи малого диаметра.	40 шт	
5	Мячи среднего диаметра	22 шт	
6	Мяч большой надувной	11 шт	
7	Мяч волейбольный	4 шт	
8	Мяч теннисный	3 шт	
9	Мешок набивной	3 шт	
10	Мяч баскетбольный	4 шт	
11	Кегли	12 шт	
12	Кубики	12 шт	
13	Кольцебросы	2 шт	
14	Кольца для метания	15 шт	
15	Конь для передвижения и прыжков	3 шт	
16	Канат	1 шт	
17	Обручи	35 шт	
18	Обручи -дуги	7 шт	
19	Компьютер	1 шт	
20	Принтер	1 шт	

3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Чечуй Светлана Александровна, учитель физической культуры

Место работы – МБОУ СШ №9

1 квалификационная категория

Образование – высшее, СибГАФК, г. Омск, 2002г.

Направление - «Физическая культура и спорт»

Специализация – «Преподаватель физической культуры»

Общий стаж работы – 18 лет

Стаж в данной должности – 18 лет

Увлечение – кино, активный образ жизни, путешествия

Мой жизненный девиз «При любой ситуации оставаться человеком!»