

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 5 «Колокольчик»
(МБДОУ «Детский сад № 5»)**

ул. Шверника, д.20, г. Саров Нижегородской области, 607189

Тел.: (83130) 9-53-20; E-mail: ds5_sar@mail.52gov.ru; <http://ds5sarov.dounn.ru/>

ИНН/КПП 5254029757/525401001

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
«Детский сад № 5»
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБДОУ
№ 182 - п
от 31.08.2023 г.

Рабочая программа образовательной деятельности

Инструктора по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

разработчик:

Козабаранов Р. С.

Срок реализации 1 год

Саров, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы	5
1.6. Региональный компонент	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	12
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	19
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы	19
3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания	20
3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план	21
3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	22
3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	23
3.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	24
Приложение	25
Лист изменений и дополнений	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №4» и с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МБДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с родителями (законными представителями);
- с педагогами МБДОУ.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
2. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. создание условий для реализации потребности воспитанников в двигательной активности;
4. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
2. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
3. индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
4. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. партнерство с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается.

На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными особенностями развития детей раннего и дошкольного возраста можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2017:

- младшая группа (3-4 года) – с. 34-36;
- средняя группа (4-5 лет) – с. 36-38;
- старшая группа (5-6 лет) – с. 38-40;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – с. 41-42.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Образовательная область «Физическое развитие» (Обязательная часть) Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме;

2. имеет представление о полезной и вредной пище;

3. имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма; сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

2. сформированы простейшие поведения во время еды, умывания;

3. способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;

4. сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. бегает свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;

2. строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;

3. отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;

4. отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;

5. сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. знаком с некоторыми видами спорта;

2. играет в подвижные игры, выполняет упражнения;

3. катается на санках, трехколесном велосипеде;

4. надевает и снимают с помощью взрослого лыжи, ходит на них, ставит лыжи на место.

Подвижные игры:

1. реагирует на сигнал «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх;
2. проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
3. развиты навыки лазанья, ползанья, ловкость, выразительность и красота движений;
4. ориентируется в играх с более сложными правилами со сменой видов движений;
5. соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Становление ценностей здорового образа жизни:

1. знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;
2. имеет представление о здоровом образе жизни;
3. умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
4. умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. сформирована привычка следить за своим внешним видом;
2. сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
3. умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;
4. сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. сформирована правильная осанка;
2. ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
4. энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

5. принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

6. развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. имеет представление о некоторых видах спорта;

2. катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;

3. ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору;

4. участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Подвижные игры:

1. выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;

2. проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

3. развита быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка;

4. выполняет действия по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;

2. имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);

3. проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;

2. способен самостоятельно замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде;

3. умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;

2. развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;

3. легко ходит, бегает, отталкивается от опоры;
4. лазает по гимнастической стенке, меняя темп;
5. прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;
6. сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;
7. помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. имеет представление об истории олимпийского движения;
2. соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
3. ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы;
4. катается на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой, левой), ориентируется в пространстве;
5. играет в спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
6. проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подвижные игры:

1. способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество;
2. стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетам.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни:

1. соблюдает принципы рационального питания;
2. имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1. умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой;
2. умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить;
3. следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет беспорядок в своем внешнем виде.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития:

1. сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;

2. соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске;

3. перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;

4. быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;

5. развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

6. развита координация движений и ориентировка в пространстве.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

2. самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;

3. проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Подвижные игры:

1. использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования);

2. самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей;

3. проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.6. Региональный компонент

Реализация регионального компонента осуществляется в образовательной деятельности с учетом принципов: содействие и сотрудничество детей и взрослых; поддержка инициативы детей в двигательной деятельности; сотрудничество МБДОУ с семьей.

Таблица 1

Особенности реализации регионального компонента

Особенности	Содержание
Климатические особенности	Учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь-август). В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены разные виды гимнастик, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для коррекции плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, обучение скольжению на лыжах.
Национально культурные особенности	Обучение и воспитание осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом МБДОУ) и учитываются реальные потребности детей различной этнической

	принадлежности. Педагоги МБДОУ с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям родителей из семей другой этнической принадлежности.
Региональные особенности	Использование народных подвижных игр, которые оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

Подробнее с содержанием психолого-педагогической работы в рамках образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-7 лет можно ознакомиться в основной образовательной программе дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. - 4-е изд., перераб. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- младшая группа - с.155-156;
- средняя группа - с.156-157;
- старшая группа - с.157-158;
- подготовительная к школе группа - с.158.

Физическая культура:

- младшая группа - с.159-160;
- средняя группа - с. 160-161;
- старшая группа - с.161-162;
- подготовительная к школе группа - с.162-163.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Таблица 2

Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
Младшая группа (3-4 года)		
-Специально-организованная деятельность по физическому Развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая	- Наглядный метод: <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений(взрослым); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме	- Информационно коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная

<p>гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 		<p>деятельность воспитанников</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закаливание - Прогулки работы, художественная литература
<p>Средняя группа (4-5 лет)</p>		
<p>Специально-организованная деятельность по физическому развитию</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	<p>Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров <p>Имитация.</p> <p>Словесный метод</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме 	<p>Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература

Старшая группа (5-6 лет)		
<p>- Специально-организованная деятельность по физическому развитию</p> <p>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</p> <p>- Досуги</p> <p>- Дни здоровья</p> <p>- Спортивные игры</p> <p>- Подвижные игры</p> <p>- Утренняя гимнастика</p> <p>- Гимнастика после дневного сна</p> <p>- Физкультминутки</p> <p>- Пальчиковая гимнастика</p> <p>- Гимнастика для глаз</p> <p>- Дыхательные упражнения</p> <p>- Точечный массаж</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</p> <p>- Закаливание</p> <p>- Прогулки</p>	<p>- Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров <p>- Имитация.</p> <p>- Словесный метод</p> <p>- Метод объяснения, пояснения, указания</p> <p>- Беседа</p> <p>- Практический метод</p> <p>- Повторение упражнений</p> <p>- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</p>	<p>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</p> <p>- Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</p> <p>- Спортивный инвентарь</p> <p>- Музыкальное сопровождение</p> <p>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</p>
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<p>- Специально-организованная деятельность по физическому развитию</p> <p>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</p> <p>- Досуги</p> <p>- Дни здоровья</p> <p>- Спортивные игры</p> <p>- Подвижные игры</p> <p>- Утренняя гимнастика</p> <p>- Гимнастика после дневного сна</p>	<p>- Наглядный метод:</p> <ul style="list-style-type: none"> • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров <p>- Имитация.</p> <p>- Словесный метод</p> <p>- Метод объяснения, пояснения, указания</p> <p>- Беседа</p> <p>- Практический метод</p> <p>- Повторение упражнений</p> <p>- Выполнение упражнений в игровой и</p>	<p>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</p> <p>- Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</p> <p>- Спортивный инвентарь</p> <p>- Музыкальное сопровождение</p> <p>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки 	соревновательной форме	художественная литература
---	------------------------	---------------------------

Таблица 3

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Младшая группа (3-4 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	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 (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом

Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	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 (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	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 (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	

Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	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 (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Структура 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.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают 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 (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

Способы поддержки инициативы детей: создание условий для свободного выбора детьми деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

Таблица 4

Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1.	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях
2.	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре
3.	Воспитатели	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- наглядные мини-центры, папки передвижки, консультации;

- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;

- нетрадиционные формы (мастер-классы, круглый стол и др.).

Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение; конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей; в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с

товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Таблица 5

№	Наименование	Кол-во
1.	Бревно гимнастическое	2
2.	Доска гладкая с зацепами	3
3.	Доска с ребристой поверхностью	2
4.	Дорожка-змейка (канат)	2
5.	Куб малый	11
6.	Куб большой	16
7.	Скамейка гимнастическая низкая	2
8.	Скамейка гимнастическая высокая	2
9.	Конус	6
10.	Мат гимнастический в два сложения	6
11.	Мат гимнастический в четыре сложения	2
12.	Скакалка короткая	10
13.	Скакалка длинная	10
14.	Кегли	22
15.	Кольцеброс (набор)	2
16.	Мешочек с грузом (150 гр)	25

17.	Мешочек с грузом (250 гр)	21
18.	Набивной мяч	7
19.	Мяч малого диаметра	30
20.	Мяч среднего диаметра	12
21.	Мяч большого диаметра	25
22.	Мяч баскетбольный малого диаметра	9
23.	Мяч фитбол	13
24.	Баскетбольный щит с кольцом	1
25.	Дуга большая	1
26.	Дуга малая	3
27.	Лестница деревянная с зацепами	2
28.	Гимнастическая стенка	5
29.	Обруч малого диаметра	27
30.	Обруч большого диаметра	52
31.	Палка гимнастическая деревянная	22
32.	Палка гимнастическая пластмассовая	7
33.	Тренажеры	2
34.	Бассейн сухого плавания	1
35.	Стойки для натягивания шнура	2
36.	Кольцеброс	1

Для обучения детей ходьбе на лыжах имеется 20 пар лыж – хранятся на складе, в зимний период – на верандах групп

3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания

Таблица 6

Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
1	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
Вторая младшая группа (3 -4года). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017.
Средняя группа (4-5лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
Старшая группа (5-6лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре, 1 раз - воспитателем) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 2 раза в неделю по 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 2 аза в неделю по 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 2раза в неделю по 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 2раза в неделю по 30 мин.

Таблица 7

Учебный план на 2023/2024 учебный год

Организованная образовательная деятельность														
Базовый вид деятельности	Периодичность в неделю/год													
	Средняя группа №3		Старшая группа №4		Подготовительная группа №2		Подготовительная группа №1							
Физическая культура в помещении	2	72	2	72	2	74	2	74						
Оздоровительная работа														
Утренняя гимнастика	ежедневно		ежедневно		ежедневно		ежедневно							
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно		ежедневно		ежедневно		ежедневно							

**Расписание организованной образовательной деятельности по
возрастным группам на 2023/2024 учебный год**

Таблица 8

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№3		9:35-9.55		9:35-9.55	
№4		9.00-9.25		9.00-9.25	
№1		10:45-11.15		10:45-11.15	
№2		10.05-10.35		10.05-10.35	

3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Тестирование проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае.

Методика определения физической подготовленности детей

Результаты тестирования разделены на три уровня:

- 1 балл – низкий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 3 балла – высокий уровень.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Таблица 9

**Карта оценки уровня освоения программы детьми младшего
дошкольного возраста по результатам диагностики**

Ф.И. ребенка	Ходьба и бег		Метание		Равновесие		Лазанье	
	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Условные обозначения: Н.Г. – результаты на начало учебного года, К.Г. – результаты на конец учебного года

Таблица 10

Карта оценки уровня освоения программы детьми старшего дошкольного возраста по результатам диагностики

Ф.И. ребенка	Начало года			Конец года		
	прыжки	метание	бег	прыжки	метание	бег

3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Таблица 11

Месяц	Досуг, праздник развлечение		Отметка о выполнении
	Младшая группа Средняя группа	Старшая группа Подготовительная к школе группа	
Сентябрь	Развлечение «Осенний праздник»	Спортивный праздник «Осенние старты»	
Октябрь	Развлечение «Парад Листопад»	«Весёлый тренинг» туристический поход в лес	
Ноябрь	Развлечение «Приключения маленьких спасателей»	Развлечение «Приключения маленьких спасателей»	
Декабрь	«Зимние забавы» досуг	Развлечение «Праздник веселых эстафет»	
Январь	Развлечение «И не страшен нам мороз»	Спортивный досуг «Радуга здоровья»	
Февраль	Спортивный праздник «Сильные, ловкие, смелые»	«Мы сильные, ловкие, смелые» — спортивный праздник с родителями.	
Март	Спортивный досуг «Праздник Витаминки»	«А ну-ка, мамочки!»- физкультурное развлечение с участием родителей	
Апрель	«День Смешинки»	Игры – соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий»	
Май	Развлечение «Встречаем весну»	Развлечение «Встречаем весну»	

--	--	--	--

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Таблица 12

Развивающая предметно-пространственная среда

№	Наименование	Кол-во
1.	Бревно гимнастическое	2
2.	Доска гладкая с зацепами	3
3.	Доска с ребристой поверхностью	2
4.	Дорожка-змейка (канат)	2
5.	Куб малый	11
6.	Куб большой	16
7.	Скамейка гимнастическая низкая	2
8.	Скамейка гимнастическая высокая	2
9.	Конус	6
10.	Мат гимнастический в два сложения	6
11.	Мат гимнастический в четыре сложения	2
12.	Скакалка короткая	10
13.	Скакалка длинная	10
14.	Кегли	22
15.	Кольцеброс (набор)	2
16.	Мешочек с грузом (150 гр)	25
17.	Мешочек с грузом (250 гр)	21
18.	Набивной мяч	7

19.	Мяч малого диаметра	30
20.	Мяч среднего диаметра	12
21.	Мяч большого диаметра	25
22.	Мяч баскетбольный малого диаметра	9
23.	Мяч футбол	13
24.	Баскетбольный щит с кольцом	1
25.	Дуга большая	1
26.	Дуга малая	3
27.	Лестница деревянная с зацепами	2
28.	Гимнастическая стенка	5
29.	Обруч малого диаметра	27
30.	Обруч большого диаметра	52
31.	Палка гимнастическая деревянная	22
32.	Палка гимнастическая пластмассовая	7
33.	Тренажеры	2
34.	Бассейн сухого плавания	1
35.	Стойки для натягивания шнура	2
36.	Кольцеброс	1