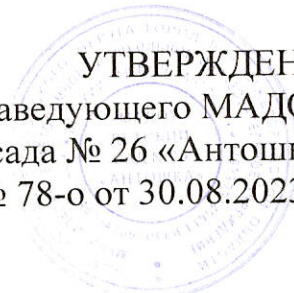


ПРИНЯТО:

на педагогическом совете  
Протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего МАДОУ  
детского сада № 26 «Антошка»  
№ 78-о от 30.08.2023 г.



## **Рабочая программа инструктора по физической культуре**

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Дмитриева И.А.

городской округ город Бор,  
2023 год

<b>№ п/п</b>	<b>содержание</b>	<b>страница</b>
	<b>Введение</b>	3
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	6
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный отдел</b>	10
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	10
2.1.1.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	10
2.1.2.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	10
2.1.3.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	11
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	12
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	13
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	16
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	20
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	26
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	27
2.5.	Взаимодействие педагогов	36
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	37
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	38
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	40
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	41
3.1.	Особенности организации РППС	41
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	42

## **Введение**

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МАДОУ детского сада № 26 «Антошка»
6. Образовательная программа МАДОУ детского сада № 26 «Антошка» (ОП)

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

### **1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель РП:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

#### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

#### ***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 5 группах, которые посещают 138 детей в возрасте от 4 до 7 лет.

<b>№</b>	<b>Группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Количество детей</b>
1.	Средняя группа «Торопыжки»	4-5 лет	30
2.	Старшая группа «Островок»	5-6 лет	29
3.	Старшая группа «Абвгдейка»	5-6 лет	27
4	Подготовительная группа комбинированной направленности «Шустрики»	6-7 лет	16
5.	Подготовительная к школе группа «Крепыши»	6-7 лет	36
Итого:	5 групп		138

#### **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

##### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок 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 движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную 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;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

##### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

#### **К шести годам:**

- ребенок 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;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной

программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.)

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Афонькина Ю.А. «Педагогический мониторинг»

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальная* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную диагностическую карту («Паспорт здоровья»).

<b>Разделы федеральной программы</b>	ПС(++)	ЧС(+)	ПС(--)
<b>от 4 до 5 лет</b>			
1. Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;			
2. Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;			
3. Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;			
4. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;			
5. Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;			
6. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.			
<b>от 5 до 6 лет</b>			



1. 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;			
2. 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;			
3. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;			
4. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;			
5. Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;			
6. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;			
7. 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 туристических прогулок и экскурсий.			
<b>от 6 до 7 лет</b>			
1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;			
2. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;			
3. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;			
4. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;			
5. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;			
6. Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;			

7. Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.			
--	--	--	--

## 2. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 4 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### 2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

#### 2.1.1. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

#### 2.1.2. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **2.1.3. Задачи физического развития детей 6-7 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

#### ***формы организации двигательной деятельности:***

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

#### ***и типы занятий:***

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое

- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

## 2.1 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

### 2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

*ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 127-129].

*ОРУ:*

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

*Строевые упражнения:*

- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте [1, стр. 129].

**Ритмическая гимнастика:**

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

### ***Подвижные игры:***

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры [1, стр. 128].

### ***Спортивные упражнения:***

#### *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 «полуелочкой».

#### *Плавание:*

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

### ***Активный отдых:***

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

*Физическая культура 2/8/72*

<b>4-5 лет</b>	<i>С. Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</i>		
Сентябрь	Занятие № 1	1	22
	Занятие № 2	2	22
	Занятие № 3	3	23
	Занятие № 4	4	24
	Занятие № 5	5	24
	Занятие № 6	6	25
	Занятие № 7	7	26
	Занятие № 8	8	26
Октябрь	Занятие № 9	9	29
	Занятие № 10	10	29
	Занятие № 11	11	30

	Занятие № 12	12	31
	Занятие № 13	13	31
	Занятие № 14	14	32
	Занятие № 15	15	33
	Занятие № 16	16	33
Ноябрь	Занятие № 17	17	36
	Занятие № 18	18	37
	Занятие № 19	19	37
	Занятие № 20	20	38
	Занятие № 21	21	39
	Занятие № 22	22	39
	Занятие № 23	23	40
	Занятие № 24	24	41
Декабрь	Занятие № 25	25	43
	Занятие № 26	26	44
	Занятие № 27	27	45
	Занятие № 28	28	46
	Занятие № 29	29	46
	Занятие № 30	30	47
	Занятие № 31	31	48
	Занятие № 32	32	49
Январь	Занятие № 33	33	51
	Занятие № 34	34	52
	Занятие № 35	35	53
	Занятие № 36	36	53
	Занятие № 37	37	54
	Занятие № 38	38	55
	Занятие № 39	39	56
	Занятие № 40	40	57
Февраль	Занятие № 41	41	59
	Занятие № 42	42	60
	Занятие № 43	43	61
	Занятие № 44	44	61
	Занятие № 45	45	62
	Занятие № 46	46	63
	Занятие № 47	47	63
	Занятие № 48	48	64
Март	Занятие № 49	49	67
	Занятие № 50	50	68
	Занятие № 51	51	68
	Занятие № 52	52	69
	Занятие № 53	53	70
	Занятие № 54	54	70
	Занятие № 55	55	71
	Занятие № 56	56	72
Апрель	Занятие № 57	57	74
	Занятие № 58	58	75
	Занятие № 59	59	76
	Занятие № 60	60	76
	Занятие № 61	61	77
	Занятие № 62	62	78
	Занятие № 63	63	78
	Занятие № 64	64	79

Май	Занятие № 65	65	82
	Занятие № 66	66	83
	Занятие № 67	67	83
	Занятие № 68	68	84
	Занятие № 69	69	85
	Занятие № 70	70	85
	Занятие № 71	71	86
	Занятие № 72	72	86
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	

*Плавание 1/4/36*

<i>Возраст/мес яц</i>	<i>Название методического пособия/тема</i>	<i>№ конспект а</i>	<i>Стр.</i>
<i>4-5 лет</i>	<i>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.335 стр.</i>		
Сентябрь	Занятие № 1	1	177
	Занятие № 2	1	177
	Занятие № 3	2	178
	Занятие № 4	2	178
Октябрь	Занятие № 5	3	180
	Занятие № 6	3	180
	Занятие № 7	4	182
	Занятие № 8	4	182
Ноябрь	Занятие № 9	5	184
	Занятие № 10	5	184
	Занятие № 11	6	186
	Занятие № 12	6	186
Декабрь	Занятие № 13	7	188
	Занятие № 14	6	186
	Занятие № 15	7	188
	Занятие № 16	8	190
Январь	Занятие № 17	8	190
	Занятие № 18	7	188
	Занятие № 19	9	192
	Занятие № 20	9	192
Февраль	Занятие № 21	10	194
	Занятие № 22	10	194
	Занятие № 23	11	196
	Занятие № 24	11	196
Март	Занятие № 25	10	194
	Занятие № 26	12	198
	Занятие № 27	12	198
	Занятие № 28	13	200
Апрель	Занятие № 29	14	202
	Занятие № 30	13	200
	Занятие № 31	13	200
	Занятие № 32	14	202
Май	Занятие № 33	14	202
	Занятие № 34	15	204
	Занятие № 35	15	204

	Занятие № 36	16	206
		<b>Итого</b>	<b>36</b>

**Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:**

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

**2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:**

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

**ОВД:**

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

**ОРУ:**

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

**Строевые упражнения:**

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика:**

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием 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, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].

**Подвижные игры:**

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;



- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].

### **Спортивные упражнения:**

#### *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 «ступаящим шагом», «полулочкой» (прямо и наискосок).

#### *Катание на двухколесном велосипеде, самокате:*

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

#### *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, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;
- скольжение на груди, плавание произвольным способом.

### **Спортивные игры:**

#### *Городки:*

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

#### *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; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

### **Активный отдых:**

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**  
**Физическая культура 2/8/72**

5-6 лет	<i>С. Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</i>		
Сентябрь	Занятие № 1	1	22
	Занятие № 2	2	22
	Занятие № 3	3	23
	Занятие № 4	4	24
	Занятие № 5	5	25
	Занятие № 6	6	25
	Занятие № 7	7	26
	Занятие № 8	8	27
Октябрь	Занятие № 9	9	29
	Занятие № 10	10	30
	Занятие № 11	11	31
	Занятие № 12	12	31
	Занятие № 13	13	32
	Занятие № 14	14	33
	Занятие № 15	15	34
	Занятие № 16	16	34
Ноябрь	Занятие № 17	17	37
	Занятие № 18	18	38
	Занятие № 19	19	38
	Занятие № 20	20	39
	Занятие № 21	21	40
	Занятие № 22	22	40
	Занятие № 23	23	41
	Занятие № 24	24	42
Декабрь	Занятие № 25	25	44
	Занятие № 26	26	45
	Занятие № 27	27	46
	Занятие № 28	28	46
	Занятие № 29	29	47
	Занятие № 30	30	48
	Занятие № 31	31	48
	Занятие № 32	32	49
Январь	Занятие № 33	33	52
	Занятие № 34	34	53
	Занятие № 35	35	53
	Занятие № 36	36	54
	Занятие № 37	37	55
	Занятие № 38	38	55
	Занятие № 39	39	56
	Занятие № 40	40	57
Февраль	Занятие № 41	41	59
	Занятие № 42	42	60
	Занятие № 43	43	60
	Занятие № 44	44	61
	Занятие № 45	45	62
	Занятие № 46	46	63
	Занятие № 47	47	63
	Занятие № 48	48	64
Март	Занятие № 49	49	66
	Занятие № 50	50	67

	Занятие № 51	51	68
	Занятие № 52	52	68
	Занятие № 53	53	69
	Занятие № 54	54	70
	Занятие № 55	55	71
	Занятие № 56	56	71
Апрель	Занятие № 57	57	74
	Занятие № 58	58	75
	Занятие № 59	59	75
	Занятие № 60	60	76
	Занятие № 61	61	77
	Занятие № 62	62	77
	Занятие № 63	63	78
	Занятие № 64	64	79
Май	Занятие № 65	65	81
	Занятие № 66	66	82
	Занятие № 67	67	83
	Занятие № 68	68	83
	Занятие № 69	69	84
	Занятие № 70	70	84
	Занятие № 71	71	85
	Занятие № 72	72	86
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	

*Плавание 1/4/36*

<i>Возраст/мес яц</i>	<i>Название методического пособия/тема</i>	<i>№ конспе кта</i>	<i>Стр.</i>
<i>5-6 лет</i>	<i>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.,335 стр.</i>		
Сентябрь	Занятие № 1	1	208
	Занятие № 2	1	208
	Занятие № 3	2	210
	Занятие № 4	2	210
Октябрь	Занятие № 5	3	213
	Занятие № 6	3	213
	Занятие № 7	4	215
	Занятие № 8	4	215
Ноябрь	Занятие № 9	5	217
	Занятие № 10	5	217
	Занятие № 11	6	220
	Занятие № 12	6	220
Декабрь	Занятие № 13	7	222
	Занятие № 14	7	222
	Занятие № 15	7	222
	Занятие № 16	8	224
Январь	Занятие № 17	8	224
	Занятие № 18	6	220
	Занятие № 19	9	226
	Занятие № 20	9	226
Февраль	Занятие № 21	10	229

	Занятие № 22	10	229
	Занятие № 23	11	231
	Занятие № 24	11	231
Март	Занятие № 25	10	229
	Занятие № 26	12	233
	Занятие № 27	12	233
	Занятие № 28	13	235
Апрель	Занятие № 29	12	233
	Занятие № 30	13	235
	Занятие № 31	13	235
	Занятие № 32	14	237
Май	Занятие № 33	14	237
	Занятие № 34	15	239
	Занятие № 35	15	239
	Занятие № 36	16	241
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	

### **Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:**

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать [1, стр. 134-135].

### **2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:**

#### **Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

*ОВД:*

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];

*ОРУ:*

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

#### *Строевые упражнения:*

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение 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;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

#### *Ритмическая гимнастика:*

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].

#### *Подвижные игры:*

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

#### *Спортивные упражнения:*

##### *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», «елочкой».

##### *Катание на коньках:*

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения стоя;
- 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 [1,138].

### **Спортивные игры**

#### *Городки:*

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 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 т. п.) 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

#### *Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):*

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять 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.

### **Активный отдых:**

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;

- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут) [1,139].

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

#### **Физическая культура 2/8/72**

<i>С. Ю. Федорова. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017</i>			
6-7 лет Сентябрь	Занятие № 1	1	22
	Занятие № 2	2	22
	Занятие № 3	3	23
	Занятие № 4	4	24
	Занятие № 5	5	24
	Занятие № 6	6	25
	Занятие № 7	7	26
	Занятие № 8	8	26
Октябрь	Занятие № 9	9	29
	Занятие № 10	10	30
	Занятие № 11	11	31
	Занятие № 12	12	31
	Занятие № 13	13	32
	Занятие № 14	14	32
	Занятие № 15	15	33
	Занятие № 16	16	34
Ноябрь	Занятие № 17	17	37
	Занятие № 18	18	37
	Занятие № 19	19	38
	Занятие № 20	20	38
	Занятие № 21	21	39
	Занятие № 22	22	40
	Занятие № 23	23	40
	Занятие № 24	24	41
Декабрь	Занятие № 25	25	44
	Занятие № 26	26	44
	Занятие № 27	27	45
	Занятие № 28	28	46
	Занятие № 29	29	46
	Занятие № 30	30	47
	Занятие № 31	31	48
	Занятие № 32	32	49
Январь	Занятие № 33	33	51
	Занятие № 34	34	52
	Занятие № 35	35	53
	Занятие № 36	36	54
	Занятие № 37	37	54
	Занятие № 38	38	55
	Занятие № 39	39	56
	Занятие № 40	40	56
Февраль	Занятие № 41	41	59
	Занятие № 42	42	60
	Занятие № 43	43	60
	Занятие № 44	44	61

	Занятие № 45	45	62
	Занятие № 46	46	62
	Занятие № 47	47	63
	Занятие № 48	48	64
Март	Занятие № 49	49	66
	Занятие № 50	50	67
	Занятие № 51	51	68
	Занятие № 52	52	68
	Занятие № 53	53	69
	Занятие № 54	54	70
	Занятие № 55	55	70
	Занятие № 56	56	71
Апрель	Занятие № 57	57	74
	Занятие № 58	58	75
	Занятие № 59	59	75
	Занятие № 60	60	76
	Занятие № 61	61	77
	Занятие № 62	62	77
	Занятие № 63	63	78
	Занятие № 64	64	78
Май	Занятие № 65	65	81
	Занятие № 66	66	82
	Занятие № 67	67	83
	Занятие № 68	68	83
	Занятие № 69	69	84
	Занятие № 70	70	84
	Занятие № 71	71	85
	Занятие № 72	72	86
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	

*Плавание 1/4/36*

<i>Возраст/мес яц</i>	<i>Название методического пособия/тема</i>	<i>№ конспекта</i>	<i>Стр.</i>
<b>6-7 лет</b>	<b>«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.,335 стр.</b>		
Сентябрь	Занятие № 1	1	242
	Занятие № 2	1	242
	Занятие № 3	2	245
	Занятие № 4	2	245
Октябрь	Занятие № 5	3	247
	Занятие № 6	3	247
	Занятие № 7	4	249
	Занятие № 8	4	249
Ноябрь	Занятие № 9	5	252
	Занятие № 10	5	252
	Занятие № 11	6	254
	Занятие № 12	6	254
Декабрь	Занятие № 13	7	256
	Занятие № 14	6	254
	Занятие № 15	7	256



	Занятие № 16	8	258
Январь	Занятие № 17	8	258
	Занятие № 18	7	256
	Занятие № 19	9	260
	Занятие № 20	9	260
Февраль	Занятие № 21	10	263
	Занятие № 22	10	263
	Занятие № 23	11	265
	Занятие № 24	11	265
Март	Занятие № 25	10	263
	Занятие № 26	12	267
	Занятие № 27	12	267
	Занятие № 28	13	269
Апрель	Занятие № 29	14	271
	Занятие № 30	13	269
	Занятие № 31	13	269
	Занятие № 32	14	271
Май	Занятие № 33	14	271
	Занятие № 34	15	273
	Занятие № 35	15	273
	Занятие № 36	16	275
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	

### ***Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:***

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение №1: Перспективное планирование основных видов движений)

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Л.И. Пустынникова «Коньки в детском саду», М. Ф и С, 1979г.
2. Методическое пособие под ред.Е.В. Трифионовой «Развитие Игры детей 5-7 лет Истоки, 2014г
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика Комплексы упражнений (3-4 года).
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика Комплексы упражнений (4-5 лет).
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика Комплексы упражнений (5-6 лет).
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика Комплексы упражнений: (6-7 лет).
7. С.Ю Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года (Средняя группа)
8. С.Ю Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4- 5 лет (Старшая группа)
9. С.Ю Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет (Старшая группа)
10. С.Ю Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет (Подготовительная группа)
11. М.Борисова, Т.Зорина, Н.Сафронова «Обучение дошкольников игре «Городки» М.Линка-Пресс, 2017г.
12. Инструктору по физической культуре ДОО «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Издательство «Учитель», Волгоград 2012г
13. Инструктору по физической культуре ДОО «Взаимодействие детского сада и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников» ФГОС ДО издат «Учитель» Волгоград.
14. А.Ю. Патрикеев «Игры с водой» Подготовит к школе группа Изд. «Учитель», Волгоград 215с.
15. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М. 2012 г.

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

#### *Средняя группа*

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### *Старшая группа*

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### *Подготовительная группа*

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

## **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### *2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию*

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

#### 2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

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 на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность					
		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.

7.	Гимнастика после дневного сна	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	<b>Активный отдых</b>						
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии				1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

#### Организация двигательного режима

Утренняя зарядка на воздухе	Торопыжки, Островок, Шустрики, Крепыши, Абвгдейка	ежедневно	инструктор по ФИЗО
Гимнастика пробуждения	Торопыжки, Островок Шустрики, Крепыши, Абвгдейка	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Физкультурные занятия на улице	Шустрики, Островок ,Крепыши, Абвгдейка	3 раза в неделю	инструктор по ФИЗО
Дозированный бег для развития выносливости	Крепыши, Абвгдейка	ежедневно	инструктор по ФИЗО
Игры с мячом, развитие умений действовать с предметами	Торопыжки, Островок, Шустрики, Крепыши, Абвгдейка	ежедневно	инструктор по ФИЗО
Метание мяча в цель	Крепыши, Абвгдейка	Еженедельно	инструктор по ФИЗО
Прыжки через скакалку разными способами	Крепыши, Абвгдейка	Ежедневно	инструктор по ФИЗО
Прыжки в длину с места	Островок, Шустрики, Крепыши, Абвгдейка	Ежедневно	инструктор по ФИЗО
Подвижные игры на прогулке	Торопыжки, Островок Шустрики, Крепыши, Абвгдейка	ежедневно	воспитатели
Спортивные досуги	Островок, Шустрики, Крепыши, Абвгдейка	1 раз в неделю	инструктор по ФИЗО

### 2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

#### Перечень спортивного инвентаря

Возраст	Форма	Способы	Методы	Средства
4-5 лет	<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>ООД «Физическая культура» в помещении</p> <p>ООД «Физическая культура на воздухе»</p> <p>ООД «Плавание»</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Самостоятельная деятельность</p>	<p>Групповая.</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p><i>Словесные:</i></p> <p>-Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни</p> <p>-Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ</p> <p>-Словесная инструкция</p> <p>-Командные установки</p> <p>-Проблемные ситуации</p> <p>-Объяснение</p> <p>-Подача команд</p> <p><i>Наглядные:</i></p> <p>-Рассматривание иллюстраций, фотографий</p> <p>-Просмотр презентации по ЗОЖ</p> <p>-Показ и подражательные движения</p> <p>-Показ образца физических упражнений.</p> <p><i>Практические:</i></p> <p>-Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки</p> <p>-Показ упражнений</p> <p>-Совместные действия воспитателя и ребенка</p> <p>-Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Двигательная деятельность</p> <p>Использование наглядных пособий</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физическая культура</p> <p>Спортивный гимнастический комплекс</p> <p>Мяч прыгун «Радужный» 45см</p> <p>Кольцеброс с корзинками 2 мяча, 3 кольца</p> <p>Настольная игра</p> <p>Кольцеброс</p> <p>Набор игровой «Поймай мяч»</p> <p>Набор «Ракетки пляжные с воланом»</p> <p>Мешочки для метания</p> <p>Гантели</p> <p>Палки гимнастические с флажком</p> <p>Палка гимнастическая пластмассовая</p> <p>Коврик массажный мягкий 25 *25</p> <p>Массажная дорожка 8 элементов</p> <p>Набор «Кегли»</p> <p>Методические пособия:</p> <p>Спортивный инвентарь, Расскажите детям о Зимних видах спорта, Распорядок дня, Зимний спорт</p> <p>Магнитофон</p> <p>Набор «Поймай мяч»</p> <p>Кольцеброс с корзинами и мячами</p> <p>Скакалки</p> <p>Набор «Кеглей»</p> <p>Дартс</p> <p>Большие модули</p>

			<p>Спортивные развлечения совместно с родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</li> <li>-Физкультурный досуг</li> </ul> <p><i>Игровые:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Настольно-печатные Дидактические игры по ОБЖ</li> <li>-Подвижные, хороводные игры.</li> <li>-Проведение упражнений в игровой форме</li> <li>-Дни здоровья</li> </ul>	<p>Тройной «Поймая мяч»</p> <p>Гантели</p> <p>Ракетки</p> <p>Ребристая доска</p> <p>Мяч 15 см.</p> <p>Мяч 11 см.</p> <p>Мяч 7 см.</p> <p>Мат</p> <p>Обручи</p> <p>Атрибуты для П/И «Бабочки»</p> <p>Атрибуты для П/И «Разноцветные авто»</p> <p>Скакалка из крышек</p> <p>Моталочка</p> <p>Ленточки на кольцах</p> <p>Ворота для подлезания</p> <p>Гантели-конфетки</p> <p>Флажки</p> <p>Косички</p> <p>Деревянные лошадки</p>
5-6 лет	<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>ООД «Физическая культура» в помещении</p> <p>ООД «Физическая культура на воздухе»</p> <p>ООД «Плавание»</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Самостоятельная деятельность</p>	<p>Групповая. Подгрупповая Индивидуальная</p>	<p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни</li> <li>-Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ</li> <li>-Словесная инструкция</li> <li>-Командные установки</li> <li>-Проблемные ситуации</li> <li>-Объяснение</li> <li>-Подача команд</li> </ul> <p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассматривание иллюстраций, фотографий</li> <li>-Просмотр презентации по ЗОЖ</li> <li>-Показ и подражательные движения</li> <li>-Показ образца физических упражнений.</li> </ul> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки</li> <li>-Показ упражнений</li> </ul>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физическая культура</p> <p>Спортивный комплекс</p> <p>Дидактические карточки «Как устроен человек»</p> <p>Дидактические карточки «Спорт»</p> <p>Наглядно-дидактическое пособие «Спортивный инвентарь»</p> <p>Карточки для занятий в детском саду «Расскажите детям о зимних видах спорта»</p> <p>Набор из 8-ми ковриков (25x25 см): "Камешки" (жесткие), "Камешки" (мягкие)</p> <p>Дорожка массажная (длина 150 см)</p> <p>Кольцеброс «Поймай мяч»</p> <p>Кольцеброс с корзинами и мячами</p> <p>Кольцеброс «Поймай-ка с шариком» (деревянный)</p> <p>Мяч резиновый (d=7,5; 10; 12,5; 15; 20 см)</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Совместные действия воспитателя и ребенка</li> <li>-Пальчиковая гимнастика</li> <li>-Двигательная деятельность</li> <li>-Использование наглядных пособий</li> <li>-Спортивные развлечения совместно с родителями</li> <li>- Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</li> <li>-Физкультурный досуг</li> </ul> <p><i>Игровые:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Настольно-печатные Дидактические игры по ОБЖ</li> <li>-Подвижные, хороводные игры. Проведение упражнений в игровой форме</li> <li>-Дни здоровья</li> </ul>	<p>Мячи массажные в ассортименте (d=7, 8, 9 и 15 см)</p> <p>Гантели 0,8 кг, 2шт (пустые, материал: пластмасса) L=24 см, d=8 см</p> <p>Набор «Ракетки пляжные с мячом»(L=42 см)</p> <p>Скакалки</p> <p>Набор «Кеглей»</p> <p>Дартс на липучках</p> <p>Дартс магнитный</p> <p>Мяч футбольный</p> <p>Настольная игра «Хоккей»</p> <p>Настольная игра «Футбол»</p> <p>Настольная игра «Бильярд»</p> <p>Круги Луллия «Спорт»</p> <p>Дидактическое пособие для дыхательной гимнастики «Воздушный футбол»</p> <p>Набор кегли</p> <p>Магнитофон</p> <p>Флажки по количеству детей</p> <p>Палки гимнастические с флажком.</p> <p>Палки гимнастические, пластмассовые.</p> <p>Набор игровой «Поймай мяч»</p> <p>Обручи</p> <p>Мешочки для метания</p> <p>Ракетки пляжные с с воланом</p> <p>Мяч прыгун «Радужный» 45см</p> <p>Магнитофон</p>
6-7 лет	<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>ООД «Физическая культура» в помещении</p> <p>ООД «Физическая</p>	<p>Групповая. Подгрупповая Индивидуальная</p>	<p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни</li> <li>-Составление рассказов, придумывание историй по теме ЗОЖ</li> <li>-Словесная инструкция</li> <li>-Командные установки</li> <li>-Проблемные ситуации</li> <li>-Объяснение</li> <li>-Подача команд</li> </ul> <p><i>Наглядные:</i></p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физическая культура</p> <p>Спортивный комплекс</p> <p>Дидактические карточки «Как устроен человек»</p> <p>Дидактические карточки «Спорт»</p> <p>Наглядно-дидактическое пособие «Спортивный инвентарь»</p>



<p>культура на воздухе»</p> <p>ООД «Плавание»</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Самостоятельная деятельность</p>			<p>-Рассматривание иллюстраций, фотографий</p> <p>-Просмотр презентации по ЗОЖ</p> <p>-Показ и подражательные движения</p> <p>-Показ образца физических упражнений.</p> <p><i>Практические:</i></p> <p>-Спортивные упражнения, соревнования, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, физкультминутки</p> <p>-Показ упражнений</p> <p>-Совместные действия воспитателя и ребенка</p> <p>-Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Двигательная деятельность</p> <p>Использование наглядных пособий</p> <p>Спортивные развлечения совместно с родителями</p> <p>- Самостоятельная деятельность детей в спортивно-физкультурных уголках и на прогулке по закреплению основных движений.</p> <p>-Физкультурный досуг</p> <p><i>Игровые:</i></p> <p>-Настольно-печатные Дидактические игры по ОБЖ</p> <p>-Подвижные, хороводные игры.</p> <p>Проведение упражнений в игровой форме</p> <p>-Дни здоровья</p>	<p>Карточки для занятий в детском саду «Расскажите детям о зимних видах спорта»</p> <p>Набор из 8-ми ковриков (25x25 см): "Камешки" (жесткие), "Камешки" (мягкие)</p> <p>Дорожка массажная (длина 150 см)</p> <p>Кольцеброс «Поймай мяч»</p> <p>Кольцеброс с корзинами и мячами</p> <p>Кольцеброс «Поймай-ка с шариком» (деревянный)</p> <p>Мяч резиновый (d=7,5; 10; 12,5; 15; 20 см)</p> <p>Мячи массажные в ассортименте (d=7, 8, 9 и 15 см)</p> <p>Гантели 0,8 кг, 2шт (пустые, материал: пластмасса) L=24 см, d=8 см</p> <p>Набор «Ракетки пляжные с мячом»(L=42 см)</p> <p>Скакалки</p> <p>Набор «Кеглей»</p> <p>Дартс на липучках</p> <p>Дартс магнитный</p> <p>Мяч футбольный</p> <p>Настольная игра «Хоккей»</p> <p>Настольная игра «Футбол»</p> <p>Настольная игра «Бильярд»</p> <p>Круги Луллия «Спорт»</p> <p>Дидактическое пособие для дыхательной гимнастики «Воздушный футбол»</p> <p>Набор кегли</p> <p>Магнитофон</p> <p>Флажки по количеству детей</p> <p>Палки гимнастические с флажком.</p> <p>Палки гимнастические, пластмассовые.</p> <p>Набор игровой «Поймай мяч»</p> <p>Обручи</p>
--	--	--	--	---

				Мешочки для метания Ракетки пляжные с воланом Мяч прыгун «Радужный» 45см Магнитофон
--	--	--	--	--

### Технические средства обучения

Направления образовательной деятельности	Вид помещения	Средства обучения и воспитания по образовательным областям
<b>Физическое развитие</b>		
<i>Спортивный центр</i>	Физкультурный зал  Физкультурные центры в группах  Спортивная площадка на участке  Спортивное оборудование на прогулочных площадках  Методический кабинет	Шведская стенка или спортивный уголок (с канатом, кольцами и пр.) Детские спортивные тренажеры Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия, ловли, ползания, лазания, прыжков, общеразвивающих упражнений, шведские лестницы и др.); -детские тренажеры, - маты, мягкие модули; - картотека подвижных игр; - атрибутика к подвижным, народным и спортивным играм; - игровые комплексы (горка); - качели, карусели; - настольно-печатные игры «Виды спорта» - алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; - иллюстрированный материал, картины, плакаты, модели, макеты по формированию ЗОЖ; - настольные игры соответствующей тематики; Плавательные доски -игрушки плавательные различных форм и размеров -игрушки тонущие различных форм и размеров -нарукавники для плавания - поролоновые гимнастические палки -мячи -обручи плавающие горизонтальные, вертикальные -обручи с грузом горизонтальные, вертикальные
	Бассейн	

#### *2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников*

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

##### *Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

##### *Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

##### *Практические методы:*

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений.
- закреплении двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

##### *информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

##### *репродуктивный метод:*

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

##### *метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

##### *эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

*Взаимодействие с администрацией ДОО.*

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

*Взаимодействие с медицинским персоналом*

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

*Взаимодействие с воспитателями*

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

*Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жести, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

*Взаимодействие с педагогом-психологом*

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

### План спортивных мероприятий на 2023-2024 год

Месяц	Торопыжки	«Островок»	«Абвгдейка»	«Шустрики»	«Крепыши»
<b>Сентябрь (3-4 неделя)</b>	День здоровья «Быть здоровыми»	День здоровья «Быть здоровыми»	День здоровья «Быть здоровыми»	День здоровья «Быть здоровыми»	День здоровья «Быть здоровыми»
<b>Октябрь (4 неделя)</b>	Сдача норм ГТО	Сдача норм ГТО	Сдача норм ГТО	Сдача норм ГТО	Сдача норм ГТО
<b>Ноябрь (2 неделя)</b>	Физкультурный досуг «Мы-спортсмены»	Физкультурный досуг «Мы-спортсмены»	Физкультурный досуг «Мы-спортсмены»	Физкультурный досуг «Мы-спортсмены»	Физкультурный досуг «Мы-спортсмены»
<b>Декабрь (1 неделя)</b>	Зимняя спартакиада	Зимняя спартакиада	Зимняя спартакиада	Зимняя спартакиада	Зимняя спартакиада
<b>Январь</b>					
<b>Февраль</b>				Соревнования по лыжным гонкам «Лыжня зовёт»	Соревнования по лыжным гонкам «Лыжня зовёт»
<b>Март</b>					
<b>Апрель</b>	День здоровья	День здоровья	День здоровья	День здоровья	День здоровья
<b>Май</b>	Спортивное развлечение «Путешествие по стране здоровья»	Спортивное развлечение «Путешествие по стране здоровья»	Спортивное развлечение «Путешествие по стране здоровья»	Спортивное развлечение «Путешествие по стране здоровья»	Спортивное развлечение «Путешествие по стране здоровья»
<b>Июнь (3 неделя)</b>	Флешмоб «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Флешмоб «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Флешмоб «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Флешмоб «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»	Флешмоб «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
<b>Июнь (4 неделя)</b>	Зарница (спортивное ориентирование)	Зарница (спортивное ориентирование)	Зарница (спортивное ориентирование)	Зарница (спортивное ориентирование)	Зарница (спортивное ориентирование)

#### 2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение

индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий. (см. АОП ДОО на 2023-2024 уч/год)

## 2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

### РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ, В БАССЕЙНЕ И НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

День недели	Младшая группа «Аистята» 3-4 года	Средняя группа «Торпыжки» 3-4 года	Старшая группа «Островок» 5-6 лет	Старшая группа «Абвгдейка» 5-6 лет	Подготовительная к школе группа комбинированной направленности «Шустрики» 6-7 лет	Подготовительная к школе группа «Крепыши» 6-7 лет
Понедельник		Зарядка 07.55-08.05	Зарядка 08.05-8.15	Зарядка 8.15-8.25	Зарядка 8.35-8.45	Зарядка 8.25-8.35
			Плавание (09.00-09.25-1гр, 09.25-09.50-2гр,	Физическая Культура на воздухе 11.30-11.50		

			09.50-10.15-3гр., 10.15-10.40-4гр, 10.40-11.05-5гр)			
Вторник		Зарядка а 07.55-08.05	Зарядка 08.05-8.15	Зарядка 8.15-8.25	Зарядка 8.35-8.45	Зарядка 8.25-8.35
				Физическая культура (спортзал) 15.50-16.15	Плавание (09.00-09.30-1гр, 09.30-10.00-2гр, 10.00-10.30-3гр., 10.30-11.00-4гр)	Физическая культура на воздухе 11.30-12.00
Среда		Зарядка а 07.55-08.05	Зарядка 08.05-8.15	Зарядка 8.15-8.25	Зарядка 8.35-8.45	Зарядка 8.25-8.35
			Физическая культура (спортзал) 15.50-16.15			Физическая культура на воздухе 11.30-12.00
Четверг		Зарядка а 07.55-08.05	Зарядка 08.05-8.15	Зарядка 8.15-8.25	Зарядка 8.35-8.45	Зарядка 8.25-8.35
			Физическая культура на воздухе 11.30-11.50	Плавание (09.00-09.25-1гр, 09.25-09.50-2гр, 09.50-10.15-3гр., 10.15-10.40-4гр, 10.40-11.05-5гр)		
Пятница		Зарядка а 07.55-08.05	Зарядка 08.05-8.15	Зарядка 8.15-8.25	Зарядка 8.35-8.45	Зарядка 8.25-8.35
					Физическая культура (спортзал) 15.50-16.20	

Плавание (09.00-09.15-1гр, 09.15-09.30-2гр, 09.30-09.45-3гр., 09.45-10.00-4гр, 10.00-10.15-5гр)	Плавание (10.15-10.35-1гр, 10.35-10.55-2гр, 10.55-11.15-3гр., 11.15-11.35-4гр, 11.35-11.55-5гр)				
--	--	--	--	--	--

## 2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

### План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год

период	мероприятия	ответственный
Сентябрь	1. Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников 2. Индивидуальные консультации 3. Консультация «Что такое ГТО»	ИФК, воспитатели  ИФК, воспитатели ИФК
Октябрь	1. Организация вечера вопросов и ответов 2. Буклет «Закаливание и оздоровление ребёнка в домашних условиях»	ИФК, старший воспитатель ИФК, медсестра
Ноябрь	1. Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста 2. Круглый стол «Физкульт-Ура!»	Воспитатели, ИФК



		ИФК, старший воспитатель
Декабрь	1. Дискуссия «Дошкольники и спорт» 2. Папка передвижка «Зимние забавы»	ИФК ИФК
Январь	1. Открытое физкультурное занятие 2. Консультация «Безопасность в двигательной деятельности»	ИФК Старший воспитатель, ИФК
Февраль	1. Онлайн-консультация «Формирование правильной осанки» 2. Буклет «Активный отдых»	Медсестра, ИФК ИФК
Март	1. Мастер-класс «Изготовление нестандартного спортивного оборудования» 2. Буклет «Играем дома!»	Воспитатели ИФК
Апрель	1. Встреча с известным спортсменом 2. Онлайн конкурс «семейная зарядка»	ИФК ИФК, воспитатели
Май	1. Круглый стол «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 2. Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период	Старший воспитатель, ИФК, медсестра

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях

- спортивная площадка на территории ДОО.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

#### **Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

