

07-03

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА
ДЕТСКИЙ САД ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ «КОЛОКОЛЬЧИК»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол №1
от 31.08.2023 года

СОГЛАСОВАНА
Управляющим советом
Протокол № _____
от 31.08.2023 года
Председатель

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ
Тацинского д/с
«Колокольчик»
_____ И.М.Храмкова
Приказ № _____ - ОД
от 31.08.2023 года

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка детский сад первой категории «Колокольчик»

Рабочая программа
по физической культуре
старшей группы / 5-6 лет /
на 2023-2024 учебный год

(Разработана в соответствии с ФГОС ДО (утвержденными приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155) и ФОП ДО
(утверждена приказом Министерства Просвещения Российской Федерации
от 25.11.2022 №1028)

Автор составитель:

инструктор по физической
культуре : Мецерицян Р.А.

СТ. ТАЦИНСКАЯ
2023 ГОД

Содержание:

№п/ п	Название	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка. Цель	3
1.2	Задачи	3
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Нормативно-правовая база	4
1.5.	Возрастные и индивидуальные особенности детей	6
1.6.	Планируемые результаты	6
1.7.	Перечень оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), в соответствии с ФГОС ДО и требованиями ФОП	7
II	Содержательный раздел	10
2.1	Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	10
2.2.	Развернутое планирование занятий по физической культуре	15
2.3	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы)	19
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик	20
2.5	Особенности сотрудничества с семьями воспитанников (перспективный план взаимодействия с родителями).	21
III	Организационный раздел	25
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	25
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	26
3.3	Система физкультурно-оздоровительной работы	29
3.4	Организация двигательного режима	30

3.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	31
3.6	Расписание занятий	32
3.7	Программно-методическое обеспечение	32
	Приложение Лист здоровья воспитанников	35

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. ЦЕЛЬ

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы МБДОУ Тацинского д/с «Колокольчик» (далее – Программа).

Планирование занятий по физической культуры построено на основе программы Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду»

Реализации программы рассчитана сроком на 1 год.

Цель программы – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

1.2.ЗАДАЧИ

Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах

активного отдыха;

- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- ✓ 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;
- ✓ 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.

1.3 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа образования детей 5-6 лет построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьёй;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку; личностно-ориентированный подход, который предусматривает организации образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом РФ 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 01.01.2027 г.;
6. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г.;
7. СанПиН 1.2.3685-21 – 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 РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021,

регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);

8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
9. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
10. Устав учреждения, образовательная программа ДОУ (название организации), программа воспитания ДОУ

1.5. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА)

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей:

стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка

Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания мяча, его бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с

отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00) колеблется от 13 до 14,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой,
- демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см;
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м;

- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.7. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ), В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО И ТРЕБОВАНИЯМИ ФОП

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

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

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту. Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6

метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста. Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа. Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель. Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Отбивание мяча (от пола). Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

1. Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

2 Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно) Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) (Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 N 72751)

II Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на: достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям; физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного

отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м;

метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз; подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

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

тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из

положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и

перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными

предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

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

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и

совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем

воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

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

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

2.2. РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Формы реализации:

- ✓ физкультурные занятия,
- ✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- ✓ индивидуальная работа с детьми и занятия с подгруппами,
- ✓ утренняя гимнастика,
- ✓ закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ физкультминутки
- ✓ физкультурные праздники и досуги

Условия реализации:

- ✓ Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в музыкальном зале, организованная в виде разграниченных зон, оснащенная развивающими материалами;
- ✓ Региональный компонент, занятие проводится 1 раз в месяц
- ✓ Организация образовательного процесса предполагает проведение физкультурных занятий: 2 занятия в помещении и одно на свежем воздухе каждой возрастной группе соответственно требованиям СанПиН 2.4.3648-20

Объем учебной нагрузки:

Возрастные группы	Старшая группа
Длительность занятия	25
Количество в неделю	3
Общее время в минутах	75

- ✓ Совместную деятельность педагога с детьми;
- ✓ Самостоятельную деятельность детей;
- ✓ Проведение контрольной диагностики проводится в начале и конце учебного года.
- ✓ Конструктивное взаимодействие с семьей.
- ✓ Проведение 3-х часов учебных занятий в неделю по физической культуре с учетом реализации требований безопасности, создания необходимых условий для охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Учебно-тематическое планирование старшая группа		
Дата проведения	№ Занятия, литература	Объем часов
05.09.2023	Занятие 1Страница 14Пензулаева Л.И.	1
07.09.2023	Занятие 2Страница 16Пензулаева Л.И.	1
08.09.2023	Занятие 3 Страница 16Пензулаева Л.И.	1
12.09.2023	Занятие 4Страница 18Пензулаева Л.И.	1
14.09.2023	Занятие 5Страница 19 Пензулаева Л.И.	1
15.09.2023	Занятие по программе «Дон-мой дом» «Казачьи забавы»	1

19.09.2023	Занятие 6-7Страница 20Пензулаева Л.И.	1
21.09.2023	Занятие 8Страница 21Пензулаева Л.И.	1
22.09.2023	Занятие 9Страница 23Пензулаева Л.И.	1
26.09.2023	Занятие 10Страница 23Пензулаева Л.И.	1
28.09.2023	Занятие 11Страница 25Пензулаева Л.И.	1
29.09.2023	Занятие 12Страница 25Пензулаева Л.И.	1
03.10.2023	Занятие 13Страница 27Пензулаева Л.И.	1
05.10.2023	Занятие 14Страница 28Пензулаева Л.И.	1
06.10.2023	Занятие 15Страница 28Пензулаева Л.И.	1
10.10.2023	Занятие 16Страница 29Пензулаева Л.И.	1
12.10.2023	Занятие 17Страница 31 Пензулаева Л.И.	1
13.10.2023	Занятие по программе «Дон-мой дом» «В казачьих лагерях»	1
17.10.2023	Занятие 18- 19Страница 32Пензулаева Л.И.	1
19.10.2023	Занятие 20Страница 33Пензулаева Л.И.	1
20.10.2023	Занятие 21Страница 34Пензулаева Л.И.	1
24.10.2023	Занятие 22Страница 34Пензулаева Л.И.	1
26.10.2023	Занятие 23Страница 36Пензулаева Л.И.	1
27.10.2023	Занятие 24Страница 36Пензулаева Л.И.	1
31.10.2023	Занятие 25Страница 38Пензулаева Л.И.	1
02.10.2023	Занятие 26Страница 40Пензулаева Л.И.	1
03.11.2023	Занятие 27Страница 40Пензулаева Л.И.	1
07.11.2023	Занятие 28Страница 41Пензулаева Л.И.	1
09.11.2023	Занятие 29Страница 42Пензулаева Л.И.	1
10. 11.2023	Занятие 30Страница 42Пензулаева Л.И.	1
14. 11.2023	Занятие 31Страница 43Пензулаева Л.И.	1
16. 11.2023	Занятие 32 Страница 44Пензулаева Л.И.	1
17. 11.2023	Занятие по программе «Дон-мой дом» «Казачата ловкие ребята»	1
21. 11.2023	Занятие 34Страница 45Пензулаева Л.И.	1
23. 11.2023	Занятие 34Страница 45Пензулаева Л.И.	1
24. 11.2023	Занятие 35Страница 46Пензулаева Л.И.	1
28. 11.2023	Занятие 36Страница 46Пензулаева Л.И.	1
30. 11.2023	Занятие 1Страница 47Пензулаева Л.И.	1
01.12.2023	Занятие 2Страница 48Пензулаева Л.И.	1
05.12.2023	Занятие 3Страница 49Пензулаева Л.И.	1
07.12.2023	Занятие 4Страница 50Пензулаева Л.И.	1
08.12.2023	Занятие 5Страница 51Пензулаева Л.И.	1
12. 12.2023	Занятие 6Страница 51Пензулаева Л.И.	1
14. 12.2023	Занятие 7 Страница 52Пензулаева Л.И.	1
15. 12.2023	Занятие по программе «Дон-мой дом» «Казачьи забавы»	1
19. 12.2023	Занятие 8Страница 52Пензулаева Л.И.	1
21. 12.2023	Занятие 9Страница 53Пензулаева Л.И.	1
22. 12.2023	Занятие 10Страница 54Пензулаева Л.И.	1
26. 12.2023	Занятие 11Страница 56Пензулаева Л.И.	1
28. 12.2023	Занятие 12Страница 56Пензулаева Л.И.	
09.01.2024	Занятие 13Страница 58Пензулаева Л.И.	1

11.01.2024	Занятие 14Страница 59Пензулаева Л.И.	1
12.01.2024	Занятие 15Страница 60Пензулаева Л.И.	1
16.01.2024	Занятие 16Страница 60Пензулаева Л.И.	1
18.01.2024	Занятие 17Страница 62Пензулаева Л.И.	1
19.01.2024	Занятие по программе «Дон-мой дом» «Казачьи забавы»	
23.01.2024	Занятие 18Страница 62Пензулаева Л.И.	1
25.01.2024	Занятие 19Страница 62Пензулаева Л.И.	1
26.01.2024	Занятие 20Страница 63Пензулаева Л.И.	1
30.01.2024	Занятие 21Страница 64Пензулаева Л.И.	1
01.02.2024	Занятие 22Страница 64Пензулаева Л.И.	1
02.02.2024	Занятие 23Страница 65Пензулаева Л.И.	1
06.02.2024	Занятие 24Страница 65Пензулаева Л.И.	1
08.02.2024	Занятие 25Страница 67Пензулаева Л.И.	1
09.02.2024	Занятие 26 Страница 68Пензулаева Л.И.	1
13.02.2024	Занятие 27Страница 68Пензулаева Л.И.	1
15.02.2024	Занятие по программе «Дон-мой дом»«Казачьи забавы»	1
16.02.2024	Занятие 29-30Страница 70Пензулаева Л.И.	1
20.02.2024	Занятие 31-32Страница 70 Пензулаева Л.И.	1
22.02.2024	Занятие 33Страница 72Пензулаева Л.И.	1
27.02.2024	Занятие 34 -35Страница 72 Пензулаева Л.И.	1
29.02.2024	Занятие 36Страница 74 Пензулаева Л.И.	1
01.03.2024	Занятие 1Страница 75 Пензулаева Л.И.	1
05.03.2024	Занятие 2Страница 76 Пензулаева Л.И.	1
07.03.2024	Занятие 3Страница 77Пензулаева Л.И.	1
12.03.2024	Занятие 4Страница 78 Пензулаева Л.И.	1
14.03.2024	Занятие 5 Страница 79 Пензулаева Л.И.	1
15.03.2024	Занятие по программе «Дон-мой дом» «Летит скворец – зиме конец»	1
19.03.2024	Занятие 6Страница 79 Пензулаева Л.И.	2
21.03.2024		
22.03.2024	Занятие 7Страница 80 Пензулаева Л.И.	1
26.03.2024	Занятие 8Страница 81 Пензулаева Л.И.	1
28.03.2024	Занятие 9Страница 82 Пензулаева Л.И.	1
29.03.2024	Занятие 10Страница82Пензулаева Л.И.	1
02.04.2024	Занятие 11Страница 83Пензулаева Л.И.	1
04.04.2024	Занятие 12Страница 84 Пензулаева Л.И.	1
05.04.2024	Занятие 13Страница 85Пензулаева Л.И.	1
09.04.2024	Занятие 14Страница 86 Пензулаева Л.И.	1
11.04.2024	Занятие 15Страница 86Пензулаева Л.И.	1
12.04.2024	Занятие по программе «Дон-мой дом» «Удалые казачата»	1
16.04.2024	Занятие 16Страница 87Пензулаева Л.И.	1
18.04.2024	Занятие 17Страница 88 Пензулаева Л.И.	1
19.04.2024	Занятие 19Страница 88 Пензулаева Л.И.	1
23.04.2024	Занятие 20Страница 90 Пензулаева Л.И.	1
25.04.2024	Занятие 21Страница 90Пензулаева Л.И.	1
26-30.04.2024	Занятие 22Страница 91Пензулаева Л.И.	2

02.05.2024 03.05.2024	Занятие 23Страница 92Пензулаева Л.И.	2
07.05.2024	Занятие 24Страница 92Пензулаева Л.И.	1
10.05.2024 14.05.2024	Занятие 25Страница 93 Пензулаева Л.И.	2
16.05.2024	«Казачья удаль»	1
17.05.2024 21.05.2024	Занятие 30Страница 96 Пензулаева Л.И.	2
23.05.2024 24.05.2024	Занятие 31Страница 97 Пензулаева Л.И.	2
28.05.2024 30.05.2024	Занятие 32Страница 98 Пензулаева Л.И. .	2
31.05.2024	Занятие 33Страница 98 Пензулаева Л.И.	1
	Итого	часов

2.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЗРОСЛЫХ С ДЕТЬМИ (ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; - изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;

- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ ПО ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КУЛЬТУРЕ.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. 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. **Индивидуальный способ.** 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. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно– оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. – 2 младшая группа 20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы

деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

2.5. ОСОБЕННОСТИ СОТРУДНИЧЕСТВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ (ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ)

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи;
- повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных

факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические

срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями

(законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и

других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое;

План работы с родителями воспитанников

Месяц	Наименование мероприятия
Сентябрь	Физкультурный праздник «Здравствуй осень» мини эстафеты Консультация для родителей «Добрачная помощь пострадавшему» Игровая программа «Берегите руки, ноги, не шалите на дороге»
Октябрь	Стендовая информация «Физическое развитие ребенка. С чего начать?» Игровая программа «Приключения Мигалкина», в рамках недели дорожной безопасности
Ноябрь	Игровая программа, посвященная дню здоровья Информация «Безопасность в Вашем доме»
Декабрь	Консультация «Советы инструктора по физической культуре. Какой вид спорта нужен вашему ребенку?»

Январь	Стендовая информация «Игровые физкультурные тренинги для всей семьи» Консультация «Организация активного отдыха»
Февраль	Информация для родителей «Десять советов по укреплению Физического здоровья детей»
Март	Стендовая информация «Физкультура в детском саду» Развлечение. Эстафеты «Мамины помощники» Консультация для родителей «Внимание плоскостопие!!»
Апрель	Стендовая информация «Физическое воспитание ребенка в семье» Консультация «Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде»
Май	Тематическое занятие «Это день Победы». Малые олимпийские игры Консультация «Физическое развитие детей в игровой форме.»

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, интересное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
- 4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого- педагогического просвещения родителей (законных представителей) воспитанников
- 12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- 15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
 - помещениям, их оборудованию и содержанию;
 - естественному и искусственному освещению помещений;
 - отоплению и вентиляции;
 - водоснабжению и канализации;
 - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивно-музыкальном зале

№	Наименование оборудования	Количество
1	Шведская стенка	2штуки
2	Веревочная лесенка	1штука
3	Канат	1штука
4	Гимнастические скамейки	2штуки
5	Мячи большие	25 штук
6	Мячи средние	25 штук
7	Набор «На старт»: Держатели для обручей - 6 шт., гимнастические палки (1 м) - 12 шт., эстафетные палочки – 12 шт., держатели гимнастических палок – 12 шт., блинчики – 12 шт., сумка -1шт., комплект геометрических фигур – 2 шт., следочки (цыпочки, пяточки) – 36 шт., комплект цифр – 1 шт., шары, диаметр 8 см – 12 шт., канаты (6м) - 2 шт., скакалки - 12 шт., обручи – 6 шт., прыгалки - 12 штук	1шт
8	Тоннели складные	2штуки
9	Гусеница тоннель	1 штука
10	Сенсорной мяч	1штука
11	Деревянные лошадки	9 штук
12	Стойка для прыжков регулируемая	1штука
13	Маты дерматиновые желтые	2штуки
14	Мат пятнистый	1штука
15	Баскетбольная стойка	1штука
16	Тактильная дорожка	1штука
17	Палки зеленые большие	40 штук
18	Палки синие маленькие	17штук
19	Дуги	4 штуки
20	Обручи алюминиевые	8 штук

21	Обручи пластмассовые	4 штуки
22	Прыгалки	10 штук
23	Тренажеры	
23.1	Беговая дорожка	1 штука
23.2	Батут индивидуальный	1 штука
23.3	Силовой со штангой	1 штука
24.3	Гребля	1 штука
24	Шахматная доска с шашками напольная	1 штука
25	Корзинки плетенные	2 штуки
26	Конусные стойки	10 штук
27	Индивидуальные коврики	11 штук
28	Корзина под мячи	2 штуки
29	Полка под мячи деревянная	1 штука
30	Мешочки для метания	14 штук
31	Музыкальный центр	1 штука
32	Интерактивная доска	1 штука

НАИМЕНОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ И ИГРОВЫХ МАТЕРИАЛОВ В ГРУППАХ

	Младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
Теоретический материал	Картотека подвижных игр; картотека малоподвижных игр; картотека физкультминуток; картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта символика и материалы по истории Олимпийского движения	
Игры	дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	дидактические игры о спорте, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; коврики и массажные; бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. Нестандартное оборудование, сделанное своими руками; мячики – ежики	
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки Мячи разного размера, кольцоброс, кегли, мячи резиновые; скакалки; обручи;	Скакалки, обручи Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мячи разного размера, кольцоброс, кегли, мячи резиновые; скакалки; обручи, хоккейные клюшки

	хоккейные клюшки;	
--	-------------------	--

3.3. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития	Все	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2	Медосмотр	Все	1 раз в год (весна)	Специалисты детской поликлиники, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
	Спортивные игры	Старшая, подготовительная	По календарному плану	Воспитатели групп

		группы		
	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Неделя спорта	Все группы (кроме групп раннего возраста)	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	День Здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ноябрь, февраль, май	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Профилактические мероприятия			
	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Завхоз
	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
	Закаливание			
	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощник воспитатели
	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощник воспитатели

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 3-5мин
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	40 мин/2р/г		60 мин/2р/г	
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 ми

3.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность физкультурно- оздоровительной работы в 2023 – 2024 учебном году»	Педсовет

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета ; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем

планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3.6. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ДЕНЬ НЕДЕЛИ	ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ
Вторник	15.30 Физкультура в помещении
Четверг	15.30 Физкультура в помещении
Пятница	10.35 Физическая культура на свежем воздухе

3.7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Програм	Обязательная часть Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2023 № 100/03-2023-21-00000
Физическ	Обязательная часть Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
Взаимодействие с семьёй	Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. Свирская Л. Работа с семьёй: необязательные инструкции: методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007
Педагогическая диагностика	ФГОС ДО: практика реализации Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Подготовительная группа. Издательство: «Учитель», 2019 г. Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова. <u>Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) Первая ступень (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно) Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО)</u>

№ п / п	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья						Группа закалива ния		Начало года				Конец года	
		1		2		3		н/ г	к/ г	ро ст	ве с	Окру ж ност ь груд и	Окру ж ност ь голо вы	ро ст	ве с
		н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г								
	Аникина Катя														
	Благовещенский Саша														
	Боброва Кира														
	Бондарев Егор														
	Бутко Мария														
	Ермакович Варя														
	Колесникова Марианна														
	Кравцова Даша														
	Красноперов Егор														
	Лисагорова Ева														
	Саакян Кристина														
	Морозова Даря														
	Тарасов Саша														
	Бегларян Рубен														
	Рожко Александра														

3.3ПРИЛОЖЕНИЕ

ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

