

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №45 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада №45 Невского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 31.08.2023 № 205  
заведующий ГБДОУ детского сада №45  
Невского района Санкт-Петербурга

Валишина Т.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по реализации образовательной области «Физическое развитие»  
(физкультурная деятельность)  
в подготовительной к школе группе №6  
общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре  
Феоктистова Виктория Олеговна

Санкт – Петербург  
2023

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ:</b>	
<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи программы.....	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	7
1.1.3. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы.....	7
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	10
1.3 Педагогическая диагностика.....	11
<b>2. Содержательный раздел .....</b>	<b>12</b>
2.1. Содержание образовательной работы (Физическое развитие).....	12
2.2.Формы и методы реализации рабочей программы.....	20
2.3. Календарно- тематическое планирование.....	21
2.4.Формы взаимодействия с родителями(законными представителями).....	24
2.5.Используемые современные образовательные технологии.....	25
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>27</b>
3.1.Условия реализации образовательной программы.....	27
3.1.1.Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.....	27
3.1.2. Методическое обеспечение.....	28
3.1.3. Дополнительный раздел. Организация работы по дистанционному обучению участников образовательных отношений.....	28
Приложение 1.....	29
3.2. Структура реализации образовательной деятельности.....	30
Приложение 2.....	31

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №45 Невского района Санкт-Петербурга, в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – Стандарт);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга
- Уставом Организации;
- Программой развития Организации.

### 1.1.1. Цели и задачи рабочей программы

Рабочая программа разработана в целях реализации Адаптированной ообразовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №45 Невского района Санкт-Петербурга. Образование дошкольников, в первую очередь, направлено на формирование здорового, жизнерадостного, гармонично физически развитого ребенка, имеющего интерес,

ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом посредством решения следующих специфических оздоровительных, образовательных, воспитательных **задач**:

- охрана жизни и здоровья детей; повышение сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды; формирование физиологических изгибов позвоночника; профилактика плоскостопия; гармоничное развитие всех мышечных групп, включая мелкую моторику рук, как необходимое условие освоения в школе графика письма; совершенствование деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем;
- развитие двигательных способностей /физических качеств (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей: формирование двигательных умений и навыков основной гимнастики (строевые и общеразвивающие, танцевальные упражнения, основные движения), подвижных игр, спортивных упражнений;
- приобретение доступных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями;
- ознакомление с видами спорта (теоретическое и практическое через освоение элементов некоторых спортивных игр);
- формирование основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения.

Наряду с перечисленными задачами в процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками в разных формах планируется реализовать задачи по другим направлениям развития детей:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе **(социально-коммуникативное развитие)**;

-развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира **(познавательное развитие)**;

-владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи **(речевое развитие)**;

-развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование восприятие музыки, художественной литературы, фольклора (**художественно-эстетическое развитие**)

Способы решения задач конкретизируются в «Содержательном» и «Организационном» разделах рабочей программы.

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

- 1) полноценное проживание ребенком данного возрастного этапа детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей;
- 5) сотрудничество образовательного учреждения с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Сроки реализации рабочей программы: 01 сентября 2023 г. – 31 мая 2024 года

В рабочую программу могут быть внесены изменения и дополнения по причине карантина, результатов углубленной педагогической диагностики, показывающий заниженный или завышенный уровень предлагаемого для усвоения материала, другого.

### **1.1.3. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы**

**Психолого - педагогическая характеристика особенности развития детей.**

<b>Возраст детей / группа</b>	<b>Количество групп / №№</b>	<b>Количество детей</b>	<b>Направленность групп</b>
6-7 лет (подготовительная к школе)	Группа № 6	12 детей	общеразвивающего вида

По данным педагогических наблюдений в начале 2023-2024 учебного года, проводимых воспитателями групп и инструктором по физической культуре, дети подготовительных групп:

- проявляют самостоятельность в разнообразных видах деятельности, стремятся к проявлению творческой инициативы. Могут самостоятельно поставить цель, обдумать путь к её достижению, осуществить замысел и оценить полученный результат с позиции цели;

- понимают эмоциональные состояния взрослых и других детей, выраженные в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи, проявляют готовность помочь, сочувствие; способны находить общие черты в настроении людей, музыки, природы др.; высказывают свое мнение о причинах того или иного эмоционального состояния людей, понимают некоторые образные средства, которые используются для передачи настроения в изобразительном искусстве, музыке, в художественной литературе.

- могут самостоятельно или с небольшой помощью педагога объединяться для совместной деятельности, определять общий замысел, распределять роли, согласовывать действия, оценивать полученный результат и характер взаимоотношений; стремятся регулировать свою активность: соблюдать очередность, учитывать права других людей; проявляют инициативу в общении - делятся впечатлениями со сверстниками, задают вопросы, привлекают к общению других детей;

- могут предварительно обозначить тему игры; заинтересованы совместной игрой; согласовывают в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров, умеют объяснить замыслы, адресовать обращение партнеру; проявляют интерес к игровому экспериментированию, к развивающим и познавательным играм; в играх с готовым содержанием и правилами действуют в точном соответствии с игровой задачей и правилами;

- самостоятельно выполняют основные культурно-гигиенические процессы (умывание, одевание); освоили основные правила безопасного поведения, способны рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать; стремятся рассказывать о любимых играх и книгах; внимательны к поручениям взрослых, проявляют самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступают в сотрудничество;

- испытывают интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью родного города и страны, разными народами, животным и растительным миром.

- знают свое имя, отчество, фамилию, пол, дату рождения, адрес, номер телефона, членов семьи, профессии родителей; располагают необходимыми сведениями об организме, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования; охотно рассказывают о себе, событиях своей жизни, мечтах, достижениях, увлечениях; имеют положительную самооценку, стремятся к успешной деятельности; имеют представления о семье, семейных и родственных отношениях, знают, как поддерживаются родственные связи, как проявляются отношения любви и заботы в семье, знают некоторые культурные традиции и увлечения членов семьи; имеют представление о значимости профессий родителей, устанавливают связи между видами труда; имеют представления о родном городе; знают название своей страны, ее государственные символы, испытывают чувство гордости своей страной; имеют некоторые представления о природе родной страны, достопримечательностях России и родного города, ярких событиях ее

недавнего прошлого, великих россиянах; проявляют интерес к жизни людей в других странах мира; стремятся поделиться впечатлениями о поездках в другие города, другие страны мира; имеют представления о многообразии растений и животных, их потребностях как живых организмов, владеют представлениями об уходе за растениями, некоторыми животными, стремятся применять имеющиеся представления в собственной деятельности.

- соблюдают установленный порядок поведения в группе, ориентируются в своем поведении не только на контроль воспитателя, но и на самоконтроль на основе известных правил, владеют приемами справедливого распределения игрушек, предметов; понимают, почему нужно выполнять правила культуры поведения, представляют последствия своих неосторожных действий для других детей; стремятся к мирному разрешению конфликтов; могут испытывать потребность в поддержке и направлении взрослого в выполнении правил поведения в новых условиях; слушают и понимают взрослого, действуют по правилу или образцу в разных видах деятельности, способны к произвольным действиям, самостоятельно планируют и называют два-три последовательных действия, способны удерживать в памяти правило, высказанное взрослым и действовать по нему без напоминания, способны аргументировать свои суждения, стремятся к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым.

- проявляют интерес к физическим упражнениям; стремятся правильно выполнять физические упражнения, проявлять самоконтроль и самооценку; могут самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

По данным целенаправленных мониторинговых исследований на конец 2023-2024 учебного года за двигательной деятельностью воспитанников, включающих педагогические наблюдения за формированием двигательных умений и навыков и тестовых заданий по развитию физических качеств, отмечается их соответствие возрастным возможностям. Двигательно- одаренных детей - нет, требующих разработки индивидуального маршрута –нет. По сведениям медицинских работников воспитанники групп имеют, в основном, II-ю группу здоровья. Противопоказаний к занятиям физическими упражнениями у воспитанников нет. Все дети могут посещать основную физкультурную группу.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

### **Педагогические ориентиры физического развития детей 6-7 лет:**

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;



- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
  - осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
  - знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
  - владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- и, может контролировать свои движения и управлять ими.

### **1.3. Педагогическая диагностика (мониторинг)**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

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

Система мониторинга (педагогическая диагностика) – *Приложение 1*

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной работы (ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ)**

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни.

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, двигательной активности.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.

Продолжать совершенствовать технику основных локомоций ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.

Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно-пространственных, звуковых) для развития: быстроты (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения- резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); общей выносливости, координационных способностей (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).

Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.

Упражнять детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, способствуя развитию гибкости, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице с перекрестной координацией. Познакомить со способами лазания по веревочной лестнице, канату.

Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски и ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию силы, координационных способностей. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра 5-10 см (броски и ловля разными способами), формируя ручную умелость, как необходимое условие подготовки к обучению в школе (к обучению навыка письма). Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.

Использовать различные виды прыжков для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их сочетания. Продолжать формировать навык в прыжках через короткую скакалку, используя варианты с учетом индивидуальных способностей и возможностей; развивать выносливость, используя этот вид движения. Познакомить с прыжками в длину и в высоту с прямого разбега в условиях физкультурного зала. С целью формирования интереса к занятиям физическими упражнениями познакомить с прыжками на детском батуте.

Развивать гибкость, быстроту (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), координационные способности (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному

расслаблению), мышечную силу, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.

Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учетом комплексно-тематического планирования. Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).

Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ. Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.

Использовать хорошо освоенные простые движения в подвижных играх, разработанных с учетом комплексно-тематического планирования и пользования их в непосредственно образовательной деятельности в физкультурном зале, на спортивной площадке в отведенной время на прогулке. Расширять кругозор детей, знакомя с темами игр на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал), бесед с созданием проблемных ситуаций для поиска ответов на вопросы в домашних условиях совместно с родителями.

В процессе проведения 3-го физкультурного занятия на открытом воздухе развивать выносливость, координационные способности, внимание, память, используя ходьбу в обход детского сада (обычную и с игровыми заданиями), выполняя движения под музыкальное сопровождение, выбранное с учетом комплексно-тематического планирования. Дополнять ходьбу подвижными играми командного характера - играми-эстафетами (круговыми, линейными, встречными), разработанными детьми самостоятельно при участии взрослого с использованием простого инвентаря и без него, что позволит решать задачу развития творческих способностей, речевого развития через объяснение заданий товарищам. Познакомить с элементами спортивных игр (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола).

Способствовать познавательному и речевому развитию в процессе совместной деятельности по ознакомлению с олимпийскими летними и зимними видами спорта, созданием условий для охраны и жизни спортсменов в соревновательной деятельности (правила, экипировка, места проведения, питание) на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал).

В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неправильного собственного выполнения упражнения и других детей. Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение.

Формировать чувство коллективизма при проведении командных подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.

В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.

Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.

Закреплять знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально.

Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

### **Построения, перестроения**

Самостоятельное построение врассыпную, в колонну по одному, в шеренгу (по росту), в круг, в колонну по два, два круга. Перестроение из одной колонны в несколько (2-4). Повороты на месте налево и направо прыжком и переступанием. Расчет на «первый-второй».

### **Ходьба**

Виды: обычная, на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову, в сторону) и движениями, в том числе кистями; на внешней стороне стопы положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову); перекатом с пятки на носок (руки на пояс); с высоким подниманием колен (руки на пояс; за спину; к плечам за голову; с перекрестным движением рук); мелким и широким шагом; в полуприседе (руки на пояс); приставным шагом вперед, назад, в сторону; скрестным шагом в сторону; спиной вперед.

В разных построениях: шеренгой с одной стороны площадки на другую; в колонне по одному, в том числе со сменой ведущего; парами, держась и не держась за руки; в кругу, держась за руки, находясь лицом и спиной к центру.

В разных направлениях: без передвижения (на месте); в прямом направлении; по кругу; «змейкой» между предметами; «змейкой» (длинной и короткой) с одной стороны площадки (зала) на другую; врассыпную.

С выполнением заданий: с остановкой; со сменой темпа; со сменой направления; с остановками и выполнением движения (поворотом вокруг себя переступанием; приседанием, прыжком) (и продолжением ходьбы в том же или другом направлении; в чередовании с другими движениями; с хлопками (на каждый шаг; два хлопка- руки на пояс (к плечам, за спину, в стороны); три быстрых хлопка, два в замедленном темпе).

### **Бег**

Виды: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, спиной вперед.

В разных построениях: в колонне по одному; в колонне по два (парами), в шеренге; в кругу.

В разных направлениях: Без передвижения (на месте), по прямой с одной стороны площадки на другую; в прямом и обратном направлении; «челночный бег»; бег по кругу; «змейкой» между предметами, «змейкой» (длинной и короткой) по всей площадке (залу); «восьмеркой»; в рассыпную.

С выполнением заданий: с изменением темпа; с остановкой; со сменой направления движения без остановки (поворот); в чередовании с бегом на месте ходьбой; со сменой ведущего после остановки; с убеганием от догоняющего; с ловлей убегającego; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий (из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 10-20 см друг от друга; через поролоновые бруски, находящиеся на одинаковом расстоянии друг от друга; с перепрыгиванием через модуль; с подлезанием под препятствие; пролезанием через обруч, лежащий на полу разными способами); с собиранием и раскладыванием предметов.

### **Упражнения в равновесии**

Ходьба и бег по наклонным доскам вверх и вниз. Ходьба по широкой части гимнастической скамейке вперед: с перешагиванием через предметы одной высоты (разной), положенные на одинаковом (разном) расстоянии друг от друга; боком приставным шагом; с поворотами вокруг себя по сигналу; с бросками мяча (диаметр 15-20 см) вниз и ловлей после отскока о скамейку. Ходьба по широкой части гимнастической скамейки приставным шагом в сторону: с перешагиванием через предметы, положенные на одинаковом и разном расстоянии друг от друга; с бросками мяча вниз и ловлей после отскока от пола.

Расходиться на гимнастической скамейке с партнером, идущим навстречу. Ходьба по узкой части гимнастической скамейки. Ходьба из обруча в обруч (Ø 55-60 см), положенных на расстоянии друг от друга, в том числе, приподнятых над полом- положенных на кубики, на гимнастические скамейки. Ходьба с закрытыми глазами в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба, бег, прыжки вокруг предмета (ов) в одну и другую стороны. Подпрыгивания на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед.

Стойки на одной ноге, другая согнута (выпрямлена) вперед, в сторону, назад. Махи. Переворот на кольцах с помощью взрослого - сохранение равновесия (основная стойка) после выполнения.

### **Прыжки**

Подпрыгивания на 2х ногах на месте с одновременным изменением положения рук; с хлопками; ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад (руки на пояс); смещая ноги вправо-влево, вперед-назад. Подпрыгивания с ноги на ногу на месте (подскоки на месте); прыжки на одной ноге (правой, левой). Подпрыгивания с продвижением вперед: на 2х ногах (до 6 м), со сменой ног, с подскоками с ноги на ногу. Подпрыгивания на 2х ногах с продвижением назад (спиной вперед); прыжки на 2х ногах вокруг предметов в одну и другую стороны; перепрыгивание через предмет высотой (15-20 см), 5-6 предметов, положенных в ряд; перепрыгивание через предмет (до 10 см) боком; «боковой галоп»; прыжки в глубину (спрыгивание) (с высоты 30 см); то же с поворотом на 90 град (вправо, влево); в указанное место (обруч); с разведением рук-ног в стороны. Прыжок в обруч и из обруча (Ø 55-60 см) толчком 2х ног (вперед – назад с разворотом прыжком на 180

град.; в сторону; из обруча в обруч (5-7) . Прыжок в длину с места; В высоту и длину с разбега. Прыжки через короткую скакалку.

### **Катание, бросание, ловля, метание**

Прокатывание мяча (диаметр 8-20 см) одной - двумя руками в парах, в том числе с дополнительными заданиями (после выпрямления хлопнуть в ладоши, повернуться вокруг себя; подпрыгнуть; поменяться местами бегом; с попаданием в неподвижную цель).

Метание: мяча (диаметр 6-10 см) вдаль (правой, левой рукой); через препятствие, расположенное на высоте поднятой вверх руки ребенка; в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель (расстояние до цели 3 м, высота центра 1,5 м).

Подбрасывание вверх с ловлей, в том числе после хлопка, стоя на месте; в сочетании с ходьбой.

Броски мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками: вниз и ловля после отскока, стоя на месте: перед собой; с поворотом туловища вправо-влево (у правой, левой ноги); чередуя с подбрасыванием вверх; сочетая броски вниз с ходьбой, в том числе по гимнастической скамейке; в даль (в том числе набивного, весом 1 кг) (из И.П. – стойка, ноги врозь; стойка на коленях; седы); через препятствие, расположенное на высоте поднятой вверх руки ребенка; с попаданием в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель.

Броски мяча (диаметр 5-10 см) вниз одной (правой, левой) – ловля двумя руками и подбрасывание мяча вверх одной (правой, левой рукой, ловля двумя руками), в том числе в сочетании с ходьбой.

Перебрасывание мяча в парах (диаметр 15-20 см) способом снизу вперед, от груди, с отскоком о пол; то же с дополнительными заданиями ( хлопнуть в ладоши после броска, присесть, подпрыгнуть, поменяться местами- перебежать).

Отбивание мяча одной (правой, левой), стоя на месте; то же, поворачиваясь вокруг себя; в ходьбе по прямой, по кругу, меняя направление.

### **Лазанье**

Ползание с опорой на голень и кисти (на четвереньках), с опорой на голени и предплечья по прямой спиной вперед, «змейкой» между предметами, расположенными в ряд на расстоянии друг от друга», по гимнастической скамейке в прямом направлении; по наклонной доске верхи вниз с опорой на переднюю часть стопы и захват доски с боков; передвижение на гимнастической скамейке лежа на животе и подтягиваясь двумя руками одновременно; то же, но лежа на спине, помогая ногами, сгибая и разгибая их).

Пролезание в обруч (Ø 80 см), закрепленный на стойках вертикально (расстояние нижнего обода от пола от 0 до 50 см), в том числе с ходьбой по гимнастической скамейке, способом «прямо», «бокком»; в сочетании с бегом.

Подлезание под горизонтально расположенными на стойках на высоте 50-40 см длинной гимнастической палкой и обручем, в том числе в сочетании с ходьбой по гимнастической скамейке.

Лазание по наклонной лестнице вверх, переход приставным шагом с одного пролета лестницы на другой (вправо, влево) на разной высоте; по наклонной лестнице. Лазание по вертикальной лестнице с перекрестной координацией. Лазание по веревочной лестнице. канату.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

ОРУ выполняются без предметов и с предметами (1 или 2 кубика, кегли, мяч Ø 6-20 см), ленточки, др., гимнастическая палка) с музыкальным сопровождением и без него.

Исходные положения: основная стойка, узкая стойка ноги врозь; сомкнутая стойка, стойка ноги врозь; стойка на коленях; сед на пятках; присед; упор стоя на коленях, сед ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно; лежа на спине, животе; И.П. сидя и стоя с использованием стула, стоя около гимнастической скамейке, сидя на ней.

Положения и движения головы: вверх, вниз, наклоны и повороты вправо, влево. Положения и движения рук одновременные и однонаправленные назад, вперед, вверх, одновременные в стороны, движения кистями рук: сжимание-разжимание кисти в кулак, повороты ладонями вверх-вниз, навстречу друг другу в положении руки вперед; переводение кисти вверх-вниз в положении рук: вперед, в стороны; руки на пояс, к плечам, согнуты перед грудью, переключать предмет из руки в руку; класть и поднимать предметы; прокатывать мячи вокруг себя из И.п. сед на пятках, перебирая пальцами рук; вращать обруч, поставленный на пол, движением кисти руки; разнонаправленные и разновременные движения.

Положение и движение туловища: наклоны (под разным углом, влево-вправо), повороты (налево-направо) из разных И.П; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; сед из И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о пол; подъем верхней части туловища из И.П. лежа на животе; подъем обеих ног одновременно из И.п. лежа на спине.

Положения и движения ног: подъем на носки и опускание на всю стопу; подъем на пятки и опускание на всю стопу; поочередное отрывание пяток из И.п. стоя, поочередное поднятие на носки; переводение стопы «от себя» - «на себя» из И.п. сидя; выведение ноги вперед, в сторону, назад на носок, подъем и опускание ноги; махи; выведение ноги вперед или вперед-в сторону на пятку, переводение на носок; подъем согнутой в колени ноги, в том числе с передачей предмета под ногой; приставные шаги в сторону, в том числе через используемые в ОРУ предметы; выпады вперед, в сторону; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; полуприсед, полный присед, круглый присед; одновременные и поочередные сгибания и разгибания из И.п. сидя, лежа на спине; одновременное разведение в стороны и сведение из И.п. сидя ноги вместе.

Танцевальные движения: прямой галоп; «боковой галоп»; подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед; приставные шаги вправо-влево с хлопками.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

В процессе разных форм занятий физическими упражнениями используются подвижные игры и игровые задания с разными видами ходьбы, бега, прыжков, заданий с мячами, пролезаний, общеразвивающих упражнений.



## **Полоса препятствия**

Содержание полосы препятствий составляют упражнения в ходьбе, прыжках, пролезания, подлезания, ползания.

## **Спортивные упражнения (элементы)**

Прыжки на батуте: подпрыгивания на двух ногах.

Освоение катания на велосипеде, роликовых коньках, санках, лыжах проводятся за пределами детского сада по рекомендациям, предоставленным родителям.

## **Элементы спортивных игр**

Баскетбол. Передача мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, брошенного разными способами, летящего на разной высоте. Ведение мяча правой, левой рукой, передвигаясь по прямой и в разных направлениях, в том числе с остановками. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Футбол. Удары по неподвижному мячу носком, «щечкой» правой/левой ногой с одного, двух шагов, с разбега; по неподвижному мячу пяткой. Один ребенок катит мяч, другой останавливает стопой. Один посылает ногой, другой останавливает ногой. Ведение мяча по прямой правой/левой ногой. Вести мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой, обводя предметы. Забивать мяч в «ворота». Бросать мяч из-за головы двумя руками, то же, с ловлей мяча партнером.

Хоккей (без коньков). Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Имитация ведения, стоя на месте. Посылать шайбу в разные стороны. Вести шайбу клюшкой по прямой, передвигаясь «змейкой» между предметами, попадать в «ворота».

Бадминтон. Манипуляции с воланом (перекладывания из руки в руку разными способами; подбрасывание и ловля; перебрасывание в парах). Обучение правильному хвату ракетки. Ударять по волану (снизу, сверху). Один ребенок подбрасывает волан рукой, другой отбивает ракеткой. Оба ребенка с ракеткой. Один подает волан, другой отбивает. Перебрасывание волана без сетки, через сетку.

## **Дыхательные упражнения**

Имитационные упражнения в соответствии с темой комплексно-тематического планирования, заключающиеся в выполнении вдоха и долгого выдоха с произнесением звуков.

## **Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия**

Стоя на месте подъемы на носки; на пятки; перекаты с пяток на носки; поочередное поднятие на носки; сведение и разведение носков и пяток; одновременное смещение носков, пяток вправо-влево; выставление ноги вперед (в сторону, назад) с оттягиванием носка; выставление ноги вперед (в сторону) на пятку; переводение с носка -на пятку (наоборот).

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. В исходном положении сидя сгибание и разгибание стоп; сведения - разведения, круговые движения.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ**

Правила поведения в физкультурном зале; соблюдении техники безопасности; название физических упражнений, их разновидностей (включая разновидности игр-эстафет), исходных

положений; направленность воздействия упражнений на организм человека; составляющие здорового образа жизни.

Ознакомление с олимпийскими летними и зимними видами спорта, некоторым содержанием подвижных игр с учетом комплексно-тематического планирования.

## **2.2. Формы, методы и способы реализации рабочей программы.**

**Формы и методы проведения занятий**, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, тренажеры ТИСА, гимнастическая скамья),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

### **Способы организации образовательной области «Физическая культура»**

*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.

*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.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный 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.

### 2.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Дата	Лексика 6-7 лет	Праздничные даты. Традиции Итоговое мероприятие
сентябрь	1-3-я недели	01.09.2022 23.09.2022	Диагностика уровня знаний и умений детей	1 сентября -День знаний
	4-я неделя	26.09.2022 30.09.2022	Детский сад. Профессии в детском саду	Экскурсия по д/ саду. 27.09.22- День Воспитателя.
октябрь	1-я неделя	03.10.2022 07.10.2022	Овощи. Огород. Сельскохозяйственные работы. Инструменты. Профессии.	
	2-я неделя	10.10.2022 14.10.2022	Фрукты. Ягоды. Сад. Работы в саду. Садоводство. Профессии.	
	3-я неделя	17.10.2022. 21.10.2022	Лес. Деревья. Профессии. Охрана.	
	4-я неделя	24.10.2022 28.10.2022	Перелётные птицы	
ноябрь	1-я неделя	31.10.2022 04.11.2022	Осень. Золотая осень. Праздник осени.	Выставка рисунков «Осенняя пора очей очарованье...»
	2-я неделя	07.11.2022 11.11.2022	Животные умеренных широт. Защита диких животных..	День народного единства. Мероприятия, направленные на формирование основ толерантного поведения у детей.
	3-я неделя	14.11.2022 18.11.2022	Животные холодных стран.	
	4-я неделя	21.11.2022 25.11.2022	Профессии в животноводстве.	28.11.2022 – День матери. Конкурс «Мама- талантлива во всём».
декабрь	1-я неделя	28.11.2022 02.12.2022	Птицеводство. Профессии в птицеводстве.	
	2-я неделя	05.12.2022 09.12.2022	Зима. Зимние месяцы.	
	3-я неделя	12.12.2022 16.12.2022	Одежда. Обувь. Головные уборы. Материалы. Профессии.	
	4-я недели	19.12.2022 23.12.2022	Птицы зимой. Забота о птицах	Акция «Помоги птицам». Конкурс кормушек для птиц.
	5-я недели	26.12.2022 30.12.2022	Новый год. История новогодних праздников.	Новогодний праздник
январь	2-я неделя	09.01.2023 13.01.2023	Рождество. Зимние забавы. Зимние виды спорта. Тематический день правил этикета.	11.01.2023 -Всемирный день «Спасибо».
	3-я неделя	16.01.2023 20.01.2023	Посуда: изготовление, материалы, история посуды. Бытовая техника.	

	4-я неделя	23.01.2023 27.01.2023	Продукты питания. Снятие блокады Ленинграда.	27.01.2023 – День снятия Блокады
февраль	1-я неделя	30.01.2023 03.02.2023	Наземный транспорт. Правила дорожного движения. История транспорта.	
	2-я неделя	06.02.2023 10.02.2023	Наземный транспорт. Профессии.	10.02.2023 – День памяти А.С. Пушкина
	3-я неделя	13.02.2023 17.02.2023	Воздушный и водный транспорт. История транспорта. Профессии.	
	4-я неделя	20.02.2023 24.02.2023	День защитника Отечества. Военные профессии	Физкультурный праздник «Белая олимпиада» «Широкая масленица»
март	1-я неделя	27.02.2023 03.03.2023	Международный женский день. Профессии мам	08.03.23 - Международный женский день. Концерт для мам.
	2-я неделя	06.03.2023 10.03.2023	Весна. Весенние сельскохозяйственные работы. Масленичная неделя.	
	3-я неделя	13.03.2023 17.03.2023	Животные южных широт.	
	4-я неделя	20.03.2023 24.03.2023	Вода и её обитатели. Охрана. Тематический день «Быть здоровыми хотим».	
	5-я неделя	27.03.2023 31.03.2023	Возвращение птиц. Тематическая неделя «Птицы возвращаются»	01.04.2023 – Международный день птиц
апрель	1-я неделя	03.04.2023 07.04.2023	Мебель. Изготовление мебели. Профессии. Тематический день «Быть здоровыми хотим»	07.04.2023 -День здоровья!
	2-я неделя	10.04.2023 14.04.2023	Космос. Земля. Солнечная система.	12.04.23 - День Космонавтики
	3-я неделя	17.04.2023 21.04.2023	Насекомые.	22.04.2023– Международный День Земли
	4-я недели	24.04.2023 28.04.2023	Я и моя семья. История семьи. Семейные праздники.	
май	1-я неделя	01.05.2023 05.05.2023	Полевые и садовые цветы. Флористика.	
	2-я неделя	08.05.2023 12.05.2023	Города России. Москва — столица России. Государственная символика . День Победы.	09.05.2023 – День Победы

	3-я неделя	15.05.2023 19.05.2023	Скоро в школу.	18.05.2023 - Международный день музеев
	4-я неделя	22.05.2023 31.05.2023	Мой город Санкт-Петербург. Стройка. День рождения города. История города.	27.05.2023– День города
	06.05.2023- 20.05.2023		Итоговая диагностика уровня знаний и умений детей.  Оценка результатов обследования обеспечивает возможность выявить и зафиксировать изменения в развитии ребёнка по всем изучаемым параметра.	
Июнь	1-2 недели	01.06.2023- 10.06.2023	Детство счастливое моё!	01.06.2023 - Международный День защиты детей 12.06.2023-День России 06.06.2023 – Пушкинский день
	3-4 недели	13.06.2023- 30.06.2023	Неделя здоровья.	Презентация «Полезные привычки». Экскурсия в медицинский кабинет. Развлечение «Путешествие в страну здоровья»
Июль	1-2 недели	01.07.2023- 15.07.2023	Правила дорожные знать каждому положено!	Развлечение «В гостях у светофорчика»
	3-4 недели	18.07.2023- 29.07.2023	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Муз. развлечение «В гостях у солнышка»
Август	1-2 неделя	01.08.2023- 12.08.2023	Экологическая неделя	Дни животных. Дни цветов.
	3-4 недели	15.08.2023- 31.08.2023	Санкт-Петербург летом». «До свидания, лето!»	Конкурс рисунков «Город будущего». Дни летних сказок

## 2.4. ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Период	Форма взаимодействия	Задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Ознакомить родителей с формами и содержанием работы по физическому развитию детей, формах взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников; выявить интересы и запросы по сотрудничеству.
Октябрь	Физкультурно-музыкальный праздник	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка; продемонстрировать формирование двигательных умений и музыкальных способностей, способность действовать в коллективе на данном этапе дошкольного детства.
В течение года	Просмотр физкультурных занятий (индивидуально, подгруппами) с учетом индивидуальной заинтересованности или по рекомендациям педагогов (по предварительной записи для создания необходимых условий)	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка, формировать умения оценить особенности его физического, социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.
В течение года	Индивидуальные консультации в помещении физкультурного зала: понедельник, пятница 8:10-8:50, включающие просмотр фото-, видео материалов двигательной деятельности детей.	
В течение года	Наглядно-информационный материал в группе (пополняемый с участием родителей); индивидуальные памятки с полезной информацией	Предоставить информационный материал о разных аспектах физического развития детей среднего дошкольного возраста

## 2.5. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### Ситуационный подход (технология создания образовательных ситуаций)

Основной единицей образовательного процесса выступает *образовательная ситуация*, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия педагога и ребенка. Продукты совместной двигательной деятельности инструктора по физической культуре с детьми являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание.

### Здоровьесберегающие технологии

«Выделяют (применительно к дошкольному образованию) классификацию здоровьесберегающих технологий:... физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 23-24).

«По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются виды здоровьесберегающих технологий (технологий сохранения и стимулирования здоровья): стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая» (Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева; под общ. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2012, С. 162).

Утренняя гимнастика в группах проводится по технологии «Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет» (Е.А. Сочеванова, 2010).

Элементы дыхательной гимнастики и пальчиковой гимнастики проводятся в игровой форме с учетом тем комплексно-тематического планирования в процессе непосредственно образовательной деятельности в зале (физкультурное занятие).

Подвижные игры/игровые упражнения включаются в физкультурные занятия, включены в комплексы утренней гимнастики.

### Технология интеграции образовательных областей

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений с учетом комплексно-тематического планирования, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, счет, использование карточек (рисунки, фотографии) , др. позволяют интегрировано решать задачи образовательных областей.

### Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми

«Создаваемые педагогом в процессе взаимодействия с детьми ситуации, ориентированные на личностное развитие (ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности)... Создаваемая ситуация выбора – это спроектированная педагогом деятельность...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 32- 33).

Предоставление возможности детям продемонстрировать товарищам свои умения, быть ведущим в игре, выбор партнера для игры в мяч, для выполнения бега соревновательного характера по типу «Кто быстрее?», цвета предмета (кубика, мяча), дорожки для бега – элементы технологии в применении к детям данного возраста.

### **Игровые технологии**

Непосредственно образовательная деятельность (физкультурные занятия), комплексы утренней гимнастики, формируются как совокупность игровых упражнений и подвижных игр, подобранных в определенной последовательности, характерной для физического развития детей, и с учетом тем комплексно- тематического планирования.

### **Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)**

Используются:

- в процессе педагогических наблюдений за двигательной деятельностью детей в физкультурном зале ( с последующим изучением индивидуального развития детей);
- при индивидуальном консультировании родителей (законных представителей), в том числе на странице детского сада в сети Интернет;
- при работе в Интернете по поиску сайтов с мультфильмами, содержанием которых являются виды спорта в целях рекомендации родителям для просмотра и обсуждения с детьми в домашних условиях.



## **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Педагогические наблюдения и сведения о детях на момент начала реализации рабочей программы показали, что не существует необходимости в разработке индивидуальных образовательных маршрутов для кого-либо из воспитанников подготовительной к школе группы №3.

При возникшей в течение года необходимости маршрут (маршруты) будет разработан. Совместная деятельность инструктора по физической культуре с ребенком, нуждающимся в данной форме взаимодействия, будет осуществляться в рабочее время, в часы, когда специалист не задействован в групповых формах с детьми.

#### **3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Для безопасности передвижения детей в физкультурном и тренажерном залах организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру залов.

На полу создается разметка цветным скотчем, позволяющая формировать у детей навыки в коллективных построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать элементарные математические представления, осуществлять упражнения в основных движениях;

Верхние части физкультурного зала и стены оформляются плоскостными фигурами, изображениями в соответствии с темами с комплексно-тематическим планированием. На стенах тренажерного зала закрепляются схемы (фото с изображением детей), отражающие технику выполнения упражнений, их элементов.

Для обучения детей основным движениям, развития двигательных способностей (физических качеств), проведения подвижных игр и игровых упражнений, закрепления элементарных математических представлений (цвет, форма, материал) применяется крупное физкультурное оборудование, мелкий физкультурный инвентарь: гимнастическая стенка, лестница с зацепами, доски с зацепами, гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, гимнастические маты и коврики, мячи разных размеров, выполненные из разных материалов, кубики, кегли, ленты, обручи, в том числе закрепляющиеся на стойках, ограничители.

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются: картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр, а также используются мелкие игровые атрибуты (грибочки, елочки, осенние листочки, снежки, др.), маски, шапочки персонажей подвижных игр.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений, отражающая темы комплексно-тематического планирования.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, колокольчик; измерительные – секундомеры, измерительная рулетка.

Для воспроизведения музыкальных произведений применяется стационарный музыкальный центр, для проведения совместной деятельности на открытом воздухе – переносная музыкальная аппаратура на батарейках.

Фото-видеоаппаратура предназначена для педагогических наблюдений.

Перед входом в физкультурный зал детского сада оформляется сменная выставка, позволяющая знакомить детей с летними и зимними видами спорта.

На территории детского сада на асфальтовом пространстве создается разметка для организации игровых занятий для освоения детьми разных видов ходьбы, бега, прыжков, действий с мячами, построений.

### 3.1.2. Методическое обеспечение (основное)

№п/п	Наименование
1.	<i>Грядкина Т.С.</i> Образовательная область «Физическая культура» Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч.ред.А.Г.Гогоберидзе. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.: ТЦ «СФЕРА», 2012. – 160 с.
2.	<i>Пензулаева Л.И.</i> Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.:Просвещение, 1983. – 95 с.
3.	Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. Изд. центр ЛАДОС, 2001. – С. 44-108.
4.	<i>Сочеванова Е.А.</i> «Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – с.
5.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 48 с.
6.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Карточка подвижных игр /игровых упражнений для детей 4-5 лет (не опубликовано)
7.	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565-572.

При подготовке наглядно-информационного материала для уголка в группе будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

### 3.1.3 Дополнительный раздел. Организация работы по дистанционному обучению участников образовательных отношений

Программа по направлению «Физическое развитие» инструктора по физической культуре может быть реализована полностью или частично с применением дистанционных образовательных технологий, т.н. электронного обучения.

Необходимость в таком методе обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- потребность в интерактивном взаимодействии всех участников образовательного процесса (инструктора по физической культуре, ребенка, родителей, воспитателей, администрации ДОУ);

- возможность образовательного взаимодействия с законными представителями обучающихся в период их болезни.

- необходимость в применении дистанционных образовательных технологий в период режима ЧС или «режима повышенной готовности».

Возможно два основных способа применения дистанционной технологии:

- использование элементов ДОТ в очном обучении;

- в случае возникновения режима ЧС или «режима повышенной готовности» реализация образовательной программы исключительно на основе дистанционных технологий электронного обучения.

Дистанционная технология электронного обучения порциально или, в случае необходимости, глобально реализуется с помощью следующего электронного ресурса: официальный сайт ОУ в разделе «Детский сад с доставкой на дом», работа с электронной почтой, в чат-группе WhatsApp? Online видеотрансляции с воспитанниками и родителями (законными представителями).

Приложение 1

**1. План работы по дистанционному обучению участников образовательных отношений**

№ п/п	Направление деятельности	Содержание
1.	Разработка и создание материалов для размещения на официальном сайте ОУ в разделе «Детский сад с доставкой на дом»	• Видеоматериалы для трансляции через YouTube канал
		• Консультации для родителей
		• Презентации
2.	Ведение блока педагога в группе ОУ ВКонтакте	• Размещение информационно-методических материалов для участников образовательных отношений
3.	Работа с электронной почтой	• Личное общение с родителями по интересующим их вопросам через почта-чат
4.	Работа в чат-группе	• Дистанционное просвещение и консультирование родителей (законных представителей)
5.	Online видеотрансляции с воспитанниками и родителями	• Индивидуальные занятия с воспитанниками
		• Консультирование родителей по интересующим их вопросам
6.	Организация аудиотрансляций через мессенджеры	• Общение с участниками образовательных отношений через мобильные приложения
7.	Участие в дистанционных конкурсах для воспитанников	• Подготовка участников конкурсов
8.	Распространение педагогического опыта	• Публикация методических разработок через Internet ресурсы для педагогических работников
9.	Самообразование	• Участие в вебинарах
		• Просмотр вебинаров
10	Повышение квалификации	• Прохождение online курсов повышения квалификации

### 3.2. СТРУКТУРА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### *Совместная деятельность с детьми*

№ п/п	Направление деятельности	Сроки, периодичность, продолжительность
1	Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков)	Сентябрь, апрель-май, в течение года
2	Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия)	В течение года по расписанию 2 раза в неделю в физкультурном зале до 20 минут в соответствии с СанПиН 2.4.1.3648-20
3	Физкультурно-музыкальный праздник	Октябрь

Учитывая особенности данного возраста, физкультурные занятия носят игровой характер.

Для основной части физкультурного занятия программный материал распределяется в каждом месяце по схеме, предложенной Л.И. Пензулаевой (1983):

1-я неделя: упражнения в равновесии + прыжки;

2-я неделя – прыжки+ метания;

3-я неделя – метания + лазание;

4-я неделя – лазание+ упражнение в равновесии, при этом первому виду движения дети обучаются, во втором - упражняются.

В процессе непосредственно образовательной деятельности будут использованы элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется стихотворный материал, музыкальное сопровождение (фонограммы), при этом вводная часть занятия может формироваться как комплекс ритмической гимнастики.

#### ***Индивидуальная работа детьми***

Организуется в режиме дня (на утренней прогулке) с детьми, пропустившими физкультурные занятия по болезни, отстающими в освоении физических упражнений, в развитии физических качеств; с целью подготовки к празднику, досугам. При подготовке материалов для родителей воспитанников, для создания презентаций для детей будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

**МОНИТОРИНГ (педагогические наблюдения)**

№ п/п	Игровая мотивация/ Вид движения	Вариант фиксирования двигательных заданий	Литературные источники с критериями оценивания заданий
1.	«Мы уже совсем большие, можем долго все бежать. Можем долго все бежать и совсем не уставать». Непрерывный бег в медленном темпе	Выносливость	Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – С. 105.
2.	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества (результат)	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 254, 569-571
3.	«Кто быстрее перенесет кубики?». Челночный бег 5х6 м	Ловкость/быстрота (результат)	-«-
4.	«Раз, два, три, четыре, пять, будем с мячиком играть». Броски резинового мяча Ø20 см вниз и ловля		Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 564