

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | Стр. |
| **I** | **Целевой раздел** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи рабочей программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию рабочей программы  Характеристика возрастных особенностей развития детей раннего и школьного возраста. |  |
| 1.4.  1.5. | Планируемые результаты освоения рабочей программы  Целевые ориентиры освоения рабочей программы по направлению | 8  9 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **II** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие» | 11 |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации | 13 |
|  | рабочей программы |  |
| 2.3. | Структура физкультурной организованной образовательной деятельности | 17 |
|  |  |  |
| 2.4. | Способы и направления поддержки детской инициативы |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **III** | **Организационный раздел** |  |
| 3.1. | Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и  воспитания | 19 |
| 3.2. | Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» | 20 |
| 3.3. | Учебный план. Расписание занятий. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 21 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом до- школьной образовательной организации, характеризующей систему организации образо- вательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическая культу- ра», которая определена федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа основывается на следующие нормативные документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным про- граммам дошкольного образования»;
* Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
* Устав ДОУ

Программа является нормативным документом образовательного учреждения, по- строена на основе уч**е**та конкретных условий, образовательных потребностей и особенно- стей развития детей 3-7 лет.

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

Программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в ДОО, воз-растных особенностей воспитанников.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

* С воспитанниками;
* С педагогами ДОО;
* С родителями (законными представителями). Срок реализации рабочей программы -1 год.
  1. **Цели и задачи реализации Программы**

Цель программы: Создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

.

Основные задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

- охрана и укрепление здоровья воспитанников;

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- формированиежизненнонеобходимыхдвигательныхуменийинавыковребенка в с оответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- создание условий для реализации потребности в двигательной активности, про- явление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;

- развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- обеспечение физического и психического благополучия.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

**Дидактические:**

- систематичность и последовательность;

- развивающее обучение;

- доступность;

- воспитывающее обучение;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей; - сознательность и активность ребенка;

- наглядность;

**Специальные:**

- непрерывность;

- последовательность наращивания тренирующих воздействий;

- цикличность;

**Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;

- рациональность чередования деятельности и отдыха;

- возрастная адекватность;

- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания

**Характеристики возрастных особенностей развития детей раннего и школьного возраста.**

***Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет:***

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранниеперио-ды детства является его гибкость и эластичность.

Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздей-ствия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположен-ность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, по- этому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хо-рошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утом-ления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полу-шарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

***Возрастные особенности детей от 4-5 лет:***

В возрасте 4-5лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций системорганизма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) че- тырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырех- лет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные пока-затели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения ске- лета детям 4-5лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильно-стью принимаемых детьми поз.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правиль-ная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные хо-ды у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем увзрос- лого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной по- требности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появ-ляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеб-лется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформиро-вана. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физиче-ской нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа-ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допус-кать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливает-ся.

***Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет:***

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет состав-ляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17— 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, му-скулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продол-жает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не- одинаковы.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только ко-нечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учи-тывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной ко-торого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесен- ные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по- прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при вы-полнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры серд-ца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интен-сивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протя- жении всего дошкольного возраста.

Впервые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном закан-чивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажно-сти воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100— 1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкуль-турные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин). Потребность в двигательной активности у многих ре-бят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигатель- ной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

* 1. **Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возраст-ные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня до- школьного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность разви-тия ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроиз- вольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вме- нения ребенку какой - либо ответственности за результат) делают неправомерными требо- вания от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обу- славливают необходимость определения результатов освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде пе-дагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения среальными достижениями детей. Они неявляются основой объективной

оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подго-товки воспитанников. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

**Целевые ориентиры освоения Программы по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними;
2. Имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Имеетпредставлениеоздоровомобразежизни:знаетзначениеутреннейзарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма;
4. Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необ- ходимость лечения.

**Физическая культура**

1. Бегает свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
2. Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;
3. Отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на ме-сте с продвижениеми вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
4. Отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;
5. Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

**Подвижные игры**

1. Играет в игры с правилами, самостоятельные игры с каталками, автомобилями, те- лежками, велосипедами; игры в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений; игры с более сложными правилами со сменой видов движений;
2. Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;
2. Имеет представление о здоровом образе жизни: соблюдении режима питания, упо-треблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, о значении физических упражнений для организма человека.
3. Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
4. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости об-ращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

**Физическая культура:**

1. Сформирована правильная осанка;
2. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. Ползает,пролезает,подлезает,перелезаетчерезпредметы;перелазитсодногопроле- та гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
4. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на ме-сте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
5. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
6. Развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

**Подвижные игры.**

1. Выполняет ведущую роль в подвижной игре.
2. Осознанно относится к выполнению правил игры,
3. Проявляет активность, самостоятельность и инициативность в играх с мячами, ска-калками, обручами.

**Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. Имеет представление о некоторых видах спорта;
2. Катается на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу;
3. Участвует в построении, соблюдает дистанцию вовремя передвижения;
4. Развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Старшая группа (от 5 до7лет)

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человече-ского организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (пра- вильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факто- рах, разрушающих здоровье;
2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкуль- турой и спортом.
4. Иметь представление о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Физическая культура**

1. Сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;
2. Развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;
3. Легко ходит, бегает, отталкивается от опоры;
4. Лазает по гимнастической стенке, меняя темп;
5. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и призем-ляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакал- ку, сохраняет равновесие при приземлении;
6. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, от-бивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;
7. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
8. Имеет представление о различных видах спорта, о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.**

1. Способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет ини-циативу и творчество;
2. Стремитсяучаствоватьвиграхсэлементамисоревнования, играм-эстафетам.
3. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Содержание образовательной деятельности детей дошкольного возраста.** Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны).

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Задачи** |
| Формирование начальных  представлений о здоровом образе жизни | Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. |
| Физическая культура | 1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. 2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершен-ствование умений и навыков в основных видах движений, воспита- ние красоты, грациозности, выразительности движений, формирова- ние правильной осанки. 3. Формирование потребности в ежедневной двигательной дея-тельности. 4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в дви-гательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных иг-рах и физических упражнениях, активности в самостоятельной дви- гательной деятельности; интереса и любви к спорту. |

* 1. **Описание вариативных форм, способов,**

**методов и средств реализации рабочей программы**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы** | **Методы** | **Средства** |
| **Младшая группа (3-4 года)** | | |
| -Специально- | -Наглядный метод: | -Информационно- |
| организованная | - Показ упражнений | коммуникационные |
| деятельность по | (взрослым); | технологии (ИКТ) |
| физическому развитию | * использование | -Схемы, модели, |
| -Спортивные и физкуль- | моделей, пособий, | пособия, |
| турные праздники (в том | зрительных ориентиров | атрибуты для |
| числе | -Имитация | подвижных игр |
| совместно с родителями) | -Словесный метод | -Спортивный |
| -Досуги | -Методобъяснения, | инвентарь |
| -Дни здоровья | пояснения, указания | -Музыкальное |
| -Спортивные игры | -Беседа | сопровождение |
| -Подвижные игры | -Практический метод | -Картотекипо |
| -Утренняя гимнастика | -Повторение упражнений | различным |
| -Гимнастика после | -Выполнение упражнений в | направлениям |
| дневного сна | игровой форме | оздоровительной |
| -Физкультминутки |  | работы, |
| -Пальчиковая гимнастика |  | художественная |
|  |  | литература. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| -Гимнастика для глаз  -Дыхательные упражнения  -Самостоятельная двига-тельная деятельность воспитанников   * Закаливание * Прогулки |  |  |
| **Средняя группа (4-5 лет)** | | |
| -Специально организован- | -Наглядный метод: | -Информационно- |
| ная деятельность по | * Показ упражнений (взрослым | коммуникационные |
| Физическому развитию | и ребенком); | технологии (ИКТ) |
| -Спортивные и физкуль- | * Использование моделей, по- | -Схемы, модели, пособия, |
| турные праздники (в том | собий, зрительных ориентиров | атрибуты для подвижных |
| числе совместно с родите- | -Имитация | игр |
| лями) | -Словесный метод | -Спортивный инвентарь |
| -Досуги | -Методобъяснения, | -Музыкальное сопровож- |
| -Дни здоровья | пояснения, указания | дение |
| -Спортивные игры | -Беседа | -Картотеки по различным |
| -Подвижные игры | -Практический метод | направлениям |
| -Утренняя гимнастика | -Повторение упражнений | оздоровительной |
| -Гимнастика после дневно- | -Выполнение упражнений в | работы, художественная |
| го сна | игровой и соревновательной | литература |
| -Физкультминутки | форме |  |
| -Пальчиковая гимнастика |  |  |
| -Гимнастика для глаз |  |  |
| -Дыхательные упражнения |  |  |
| -Точечный массаж |  |  |
| -Самостоятельная |  |  |
| двигательная деятельность |  |  |
| воспитанников |  |  |
| -Закаливание |  |  |
| -Прогулки |  |  |
| **Старшая группа (6-7лет)** | | |
| -Специально- | -Наглядный метод: | -Информационно- |
| организованная | * показ | коммуникационные |
| деятельность по | упражнений (взросл | технологии (ИКТ) |
| физическому развитию | ыми ребенком); | -Схемы, |
| -Спортивные и | * использование | модели, пособия, |
| физкультурные | моделей, пособий, | атрибуты для |
| праздники (втом числе | зрительных | подвижных игр |
| совместно с | ориентиров | -Спортивный |
| родителями) | -Имитация. | инвентарь |
| -Досуги | -Словесный метод | -Музыкальное |
| -Дни здоровья | -Методобъяснения, | сопровождение |
| -Спортивные игры | пояснения, указания | -Картотеки по |
| -Подвижные игры | -Беседа | различным направлениям |
| -Утренняя гимнастика | -Практический метод | оздоровительной |
|  | -Повторение упражнений | работы, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Гимнастика после дневно-го сна * Физкультминутки * Пальчиковая гимнастика   -Гимнастика для глаз  -Дыхательные упражнения  -Точечный массаж   * Самостоятельная двигательная   деятельность воспитанников   * Закаливание * Прогулки | -Выполнение упражнений  в игровой и соревновательной форме | художественная литература |

**Средства реализации рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст воспитанников | **Средства реализации рабочей программы** |
| Младшая группа(3-4года) | -демонстрационные и раздаточные;  -визуальные;  -естественные и искусственные;  -реальные средства, направленные на развитие деятельно-сти воспитанников: двигательной (оборудование для ходь- бы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  -игровой (игрушки, игры и другое);  - коммуникативной (дидактический материал);  -музыкально-художественной (аудиозаписи) |
| Средняягруппа(4-5лет) | -демонстрационные и раздаточные;  -визуальные;  -естественные;  -реальные;  -средства, направленные на развитие деятельности воспи-танников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  -игровой (игрушки, игры и другое);  -музыкально- художественной (аудио записи) |
| Старшая группа (5-7 лет) | -демонстрационные и раздаточные;  -визуальные;  -естественные и искусственные;  -реальные и виртуальные;  -средства, направленные на развитие деятельности воспи-танников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);  - игровой (игрушки, игры и другое);  -музыкально- художественной (аудио записи) |

* 1. **Способыорганизациивоспитанниковпривыполнениифизкультурныхупражнений,**
  2. **обучение отработке основных движений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Младшая группа (3-4 года)** | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях. |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интерва- лом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко исполь-зуется для закрепления пройденного материала. |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и вы-полняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в па-рах (с мячом). |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного ма-териала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполне- ния техники упражнения, на возможные ошибки и не- точности. |
| **Средняя группа (4-5лет)** | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интерва- лом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической ска- мейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия де-тей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко ис- пользуется для закрепления пройденного материала. |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выпол-няет его. Одна группа занимается под руководством пе-дагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). |

|  |  |
| --- | --- |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного ма-териала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполне- ния техники упражнения, на возможные ошибки и не- точности. |
| **Старшая группа (5-7лет)** | |
| Фронтальный | Все дети одновременно выполняют одно и то же упраж-нение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. |
| Поточный | Дети поточно друг за другом (с небольшим интерва- лом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамей- ке; 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 исполь-зуется для закрепления пройденного материала. |
| Групповой | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выпол-няет его. Одна группа занимается под руководством пе-дагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). |
| Индивидуальный | Применяется при объяснении нового программного ма-териала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполне- ния техники упражнения, на возможные ошибки и не- точности. |

**Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.**

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимо-сти) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние орга-низма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построе-ниях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умерен- ной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на разви-тие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой дви-жения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ла-занье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функцио- нальные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙРАЗДЕЛ**
   1. **Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Материально-техническое обеспечение и оснащенность способствует осуществ-лению процесса образовательной деятельности и реализации образовательной программы дошкольного образования ДОУ и организовано в соответствии с:

* санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
* требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей до- школьного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
* требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
* Требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно- методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
* Правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

**Обеспеченность методическими материалами**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Программы, методические пособия** |
| - Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ Хоринский детский сад «Берёзка» | |
| Физическое развитие | **Обязательная часть**   * Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. * ПензулаеваЛ.И.Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 80с. * Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 112с. * Пензулаева Л И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 128с. * ПензулаеваЛ.И. Физическая культура в детском саду: Подгото-вительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 112с. * ПензулаеваЛ. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражне-ний для детей 3–7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. * Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, - 144с. |
| Наглядно-  дидактические пособия Образовательная область  «Физическое развитие» | Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта и спортивные дисциплины»  Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Рас- порядок дня» |

* 1. **Особенности организации образовательного процесса по образовательной**

**Области «Физическое развитие»**

Непосредственно - образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зави- сит от возраста детей и составляет:

* Младшая группа (3-4года)–неболее15мин;
* Средняя группа(4-5 лет)-неболее20 мин;
* Старшая группа (5-6лет)-неболее25 мин;
* Подготовительная к школе группа(6-7лет) –не более30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

**Учебный план на2024/2025 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Младшая группа  (3-4года) | Средняя группа  (4-5лет) | Старшая группа  (6-7лет) |
| Физическая культура в  помещении (2занятия) | 73 | 73 | 73 |
| Физическая культура аа свежем воздухе (1заня-тие) | 37 | 37 | 37 |
| Итого: | 110 | 110 | 110 |

**Расписание непосредственной образовательной деятельности по возрастным группам на 2024/2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| Младшая группа | 10:05-10:20 |  | 10:05-10:20 |  | улица |
| Средняя группа | 10:30-10:50 |  | 10:30-10:50 |  | улица |
| Старшая группа | 11:00-11:30 |  | 11:00-11:30 |  | улица |

**Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

В Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно- досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей разных возрастных групп.

Перечень событий, праздников, мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Возраст** |
| Сентябрь | Музыкально–спортивное развлечение «День знаний» | 5-7лет |
| Октябрь | Физкультурно-музыкальное развлечение «Осень золотая» | 2-7лет |
| Ноябрь | Развлечение «Со спортом жить–со здоровьем дружить» | 5-7лет |
| Декабрь | Развлечение «Здравствуй, зимушка» | 4-7лет |
| Январь | Спортивное развлечение на улице «Веселые каникулы» | 2-7лет |
| Февраль | Развлечени «Школа молодого бойца» | 5-7лет |
| Март | Развлечение «Карлсон в гостях у ребят»  Развлечение «Наши девочки» | 2-4лет  5-7лет |
| Апрель | Развлечение «Смех–это здоровье»  Физкультурно-музыкальный праздник «Мы любим спорт» | 2-7лет  5-7лет |
| Май | Туристический поход по территории ДОУ | 4-5лет |
| Июнь | Развлечение, посвященное Дню защиты детей | 2-7лет |