ПРИНЯТО
на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖЕНО
приказом МДОУ «Д/с №17»

От 31.08.22 № 01-11/83

_____ С.А. Анисимова

Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Акуловой Виктории Олеговны

Группа: Старшая группа

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 общеразвивающего вида»

Ухта, 2022г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка ……..3
1.2.Цели и задачи программы……..4
1.3.Принципы и подходы к формированию программы……...5
1.4.Значимые для разработки и реализации программы характеристики…...6
1.5.Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы….6

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»……..7
2.1.1.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик ……...14
2.1.2.Описание методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания образовательной деятельности……15
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы……15
2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы……16
2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников……18
2.2.3. Иные характеристики содержания программы……..20

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально - технического обеспечения программы……22
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания……..23
3.3.Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре……..24
3.4. Режим дня……27
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий……29
3.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды……30
Список литературы……31

I. Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему

организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровй, М.А. Васильевой..

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.2. Цели и задачи программы

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Рабочая программа по физической культуре направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3.Принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации***,** который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников,

привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

В дошкольном детстве (от 5 до 6 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

В деятельности детей данного возраста появляются ролевые взаимодействия. В процессе игры могут меняться роли, игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Двигательная деятельность ребенка характеризуется позитивными изменениями в мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети усложняют игры с мячом, запоминают сложные правила подвижных игр, за счет возрастания объёма памяти. У ребенка формируется потребность в уважении со стороны взрослого, похвала становиться очень важна для ребенка. Речь становится предметом активности детей.

1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое воспитание» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка возраста 5-6 лет:

- Будет стремиться проявлять положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Будет стремиться проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Будет стремиться проявлять желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Будут уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Будут уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Будут уметь прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Будут уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Будет стремиться выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Будут уметь перестраиваться в колонну по двое, по трое; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: дартц, бадминтон, футбол, хоккей.
- Будет иметь элементарное представление о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Будет иметь представление о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Будет иметь представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Будет знать о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Будет иметь представление о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Будет стремиться проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Будет иметь представление о вредных и полезных продуктах.

Оценка результатов освоения программы проводится инструктором по физической культуре в начале и в конце учебного года. В случае, если ребенок поступает в МДОУ и педагогический мониторинг на него не проводился инструктором по физической культуре по истечении 2-х месяцев проводится педагогическая диагностика по «Карте оценки индивидуального развития ребенка» (по показателям предыдущего возраста).

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» детей с 5 до 6 лет

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

Цель: формировать у детей умений и навыков в физической культуре, развитее физических качеств и физической подготовленности.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей.
- Повышать умственную и физическую работоспособность.
- Обеспечение гармоничного физического развития.
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений.
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Формирование правильной осанки.
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Продолжать формировать правильную осанку; умения осознано выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ориентировку в пространстве.
- Учить бегать на перегонки , с преодолением препятствий.
-Совершенствование построение в колонну по двое, по трое, круг, находить свое место при построениях.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, , правильно разбегаться. Энергично отталкивание на двух ногах и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; прыгать на мягкую поверхность через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- Учить сочетать замах с броском при метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить лазать по гимнастической стенке меняя темп. Закреплять хвату за перекладину во время лазанья.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и скатываться.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Учить элементам спортивных игр, игры с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Воспитывать самостоятельность и инициативность и творчество в организации знакомых игр.

- Закреплять выполнение действий по сигналу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с самокатами, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения, спортивные игры и упражнений

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

- **Основные движения:**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Ходьба в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см.) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3- минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м. (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м. примерно за 5,5-6,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см.).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м., с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Прыжки с высоты 40 см., в длину с места (около 100 см.), в длину с разбега (180-190 см.), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см.). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м.), из положения сидя ноги с крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м.) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м.), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

- **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и освободить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большими.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к

плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статистическое упражнение. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг.). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

- **Спортивные упражнения:**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть в цель, сделать поворот. Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2-3 км. В медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достать предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «Буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

- **Спортивные игры:**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Дартс. Правильно держать дротик, устойчивое положение ног. Цель – попасть в мишень, выбить как можно больше очков.

- **Подвижные игры:**

- Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

- **Игры:**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.1.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению используются:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы дыхательных упражнений и т.д.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Подвижные игры: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту;

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги проводятся 2 раза в квартал. Продолжительность досуга – 25-30 минут. Физкультурные досуги проводятся в первой половине дня. Основное содержание составляют знакомые упражнения с элементом новизны, забавы, развлечения, доставляющие радость и удовольствие.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Физкультурные досуги и развлечения

Месяц	**Мероприятие**
Сентябрь	Спортивное развлечение

	«Осенняя спартакиада» Эколята. Защитники природы.
Ноябрь	Спортивное развлечение «День рождение Дедушки Мороза»
Январь	Эколята. Защитники природы. Коми игры. Подвижные игры
Февраль	Спортивное развлечение «Зимние забавы» Эстафеты, посвященный 23 февраля «День защитника Отечества!»
Март	Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья!»
Апрель	Спортивные развлечения «Неделя здоровья» Эколята. Защитники природы.
Май	Зарница, посвященная 9-му мая «День Победы!» Спортивное развлечение «День соседей»

2.1.2.Описание методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания образовательной деятельности

Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	Программа разработана на основе общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой
Пособия	Выстраивается на основе методических разработок Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016г-112с. Пензулаева Л.И. Оздоровительная Гимнастика (комплексы упражнений). Для занятий с детьми с 3-7лет (с 5 – 31с.) – М.: Мозаика-Синтез, 2016г-128с

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Формы, методы и средства реализации программы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»			
Возраст	Совместная	Образовательная	Самостоятельная

5-6 года	деятельность с педагогом	деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	деятельность детей
Деятельность	Групповая	Подгрупповая и индивидуальная	Подгрупповая и индивидуальная
	1. Организованная образовательная деятельность. 2. Подвижные игры. 3. Упражнения. 4. Дидактические игры с элементами движения. 5. Физкультминутки. 6. Ситуативные разговоры. 7. Игровые ситуации. 8. Беседа с элементами движений. 9. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. 10. Проектная деятельность. 11. Досуг.	1. Утренняя гимнастика. 2. Подвижные игры. 3. Игровая беседа с элементами движений. 4. Гимнастика после сна с простыми элементами движений. 5. Ситуативные разговоры 6. Игровые ситуации. 7. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. 8. Двигательная активность на прогулке.	1. Упражнения и подвижные игры. 2. Двигательная активность на прогулке. 3. Продуктивная деятельность на темы физкультуры и здоровья. 4. Рассматривание иллюстраций.

Методы и приемы

	Наглядный	Словесный	Практический
	- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - чтение, словесная инструкция	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей; способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия

– Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают: обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- поддержку индивидуальности и инициативы детей через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, проектной, познавательной и т.д.); установление правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми,

в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

– оценку индивидуального развития детей;

– взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи.

2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

***Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей*:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование. Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности - ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности - учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации - преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, проекты, игры.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

План взаимодействия с родителями

Месяц	Содержание работы	Формы работы
Сентябрь	«Задачи на учебный год по физическому воспитанию»	Информационное Сообщение
	«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Индивидуальные беседы
	Городские соревнования «Кросс Нации»	Организационные моменты
Октябрь	«Создание кружка для детей физической направленности»	Опрос
	«Утренняя гимнастика с родителями»	Открытое мероприятие
Ноябрь	Городские соревнования «Веселые эстафеты»	Организационные моменты
Февраль	Городские соревнования «Лыжные России», «Лыжные гонки»	Организационные моменты
Март	Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья!»	Открытое мероприятие
Апрель	Спортивное развлечение «Неделя здоровья»	Открытое мероприятие
В течение года	Индивидуальные беседы с родителями детей с повышенными образовательными потребностями и ослабленных в физическом развитие детей.	Индивидуальные беседы

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп;
- подготовка, организация и проведение физкультурных развлечений и досугов;
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- составления сценариев.

Взаимодействие с медицинской сестрой и врачом:

- определение физкультурной группы, группы здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений (уборка, проветривание).

2.2.3. Иные характеристики содержания программы

Физкультурно-оздоровительная работа представлена режимами двигательной активности группы и системой закаливания.

Режим двигательной активности на холодный период года	
Формы организации	**Старшей группы**
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
1.6. Занятия на тренажерах.	-
2. Физкультурные занятия	
2.1 Физкультурные занятия в физкультурном зале	2 раза в неделю по 25 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем Воздухе	1 раз в неделю или бассейн
3.Спортивный досуг	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	
3.2 Физкультурные Праздники	2 раз в квартал
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	2 раз в квартал

Режим двигательной активности на теплый период года	
Формы организации	**Старшая группа**
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
1.2. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
1.3. Занятия на тренажерах.	-
2.Спортивный досуг	
2.1. Физкультурные праздники	2 раз в квартал
2.3 Физкультурные досуги и развлечения	2 раз в квартал

Система закаливания в холодное и теплое время года составлена на основании требований СанПиН 2.4.1.304913 (XII. Требования к организации физического воспитания, подпункты 12.5,12,6) и На основе Методических рекомендаций по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утв. Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и материалам Минздрава СССР 16 июня 1980г. №11-18/6-29) Ст.н.с.; канд. медицинских наук Юрко Г.П., мл.н.с. Иванова О.Г.

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально - технического обеспечения Программы

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Материально-техническое обеспечение Программы в Учреждении		
Кабинет заведующего	- Индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями: - Просветительская,	- Нормативно-правовая база для управления Учреждением, - Шкафы для документов, - Рабочий стол, - Кресло, - Стул (2),

	разъяснительная работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста - Создание благоприятного психо – эмоционального климата для сотрудников Учреждения и родителей	- Ноутбук.
Методический кабинет	- Методическая библиотека для педагогов - Семинары, консультации - Круглые столы - Педагогические часы - Педагогические советы - Повышение профессионального уровня педагогов - Разъяснительная работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста	Библиотека методической и детской литературы, - Нормативная документация, - Периодики, - Дидактические пособия для занятий, - Архив документации, - Шкаф книжный (3), - Стол компьютерный (1), - Принтер, - Компьютер (1)
Спортивный зал	Организованная образовательная деятельность - Утренняя гимнастика - Досуговые мероприятия	- Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия - Нетрадиционное физкультурное оборудование
Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	- Спортивное оборудование - Оборудование для спортивных игр

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия в области «Физическое развитие»	1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016г-112с. 2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная Гимнастика (комплексы упражнений). Для занятий с детьми с 3-7лет (с 5 – 31с.) – М.: Мозаика-Синтез, 2016г-128с. 3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 4. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений) – «Детство- пресс», Санкт-Петербург 2009 г. 5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М. Просвещение,2010. 6. Е. Р. Железова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» « Детство - пресс» , Санкт- Петербург, 2013 г. 7. О. Б. Казина. Веселая физкультура для детей и их родителей. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.

3.3. Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре

Месяц	Тема месяца	Задачи месяца по ФИЗО
Сентябрь	«До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
Октября	«Осень»	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием

		через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
Ноябрь	«Моя Родина Россия»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
Декабрь	«Зима»	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой

Январь	«Человек-творец! Человек-изобретатель!»	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
Февраль	«Познаю мир»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
Март	«Познаю мир»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и

		бегом.
Апрель	«Человек и природа весной»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.
Май	«Познай мир»	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

3.4. Режим дня

Режим организованной образовательной деятельности установлен в соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.3049-13.

Физкультурные занятия с детьми проводятся инструктором по физической культуре. Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей -25 минут;

Занятия по физическому развитию организуются 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице (или бассейн).

Вводная часть	Разминка 4мин.

Основная часть	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра. 18 мин.
Заключительная часть	Игра малой подвижности. 3 мин.

Календарно-учебный график

	Группа общеразвивающей направленности для детей с 5 до 6 лет **Старшая группа**
Режим работы	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	01.09 – 31.05, всего 36 недель
Каникулярное время	Новогодние каникулы: 01.01. – 08.01. Летние каникулы (летний оздоровительный период): 01.06- 31.08
Продолжительность 1 полугодия	с 01.09-31.12
Продолжительность 2 полугодия	с 09.01-31.05
Продолжительность учебной нагрузки	5 дней
Продолжительность ООД	25 мин
Продолжительность перерыва между ООД	10 мин.
Конец учебного года	31.05.

Сроки проведения индивидуального учета результатов освоения воспитанникам и ООП (диагностический период)	сентябрь и мая (мониторинговые мероприятия проводятся в обычном режиме работы МДОУ, без специально отведенного времени.)

В детском саду необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно детьми проводится утренняя гимнастика в течение 10 минут.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Группа от 5 до 6 лет (старшая группа)	
Занятий в год	Занятий в неделю
72	2
	одно занятие на улице или в бассейне

В отсутствие инструктора по физической культуре занятия по физическому

развитию проводят воспитатели в соответствии с расписанием организованной образовательной деятельности.

Учебный план является механизмом реализации программы.

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Спортивные мероприятия проходят в музыкальном зале, а хорошую погоду на улице. Создание спортивного праздника включает в себя сценарий, наполненный музыкальным и ИТК сопровождением, а также подвижными играми и соревновательным эстафетным исполнением.

Месяц	**Мероприятие**
Сентябрь	Спортивное развлечение «Осенняя спартакиада» Эколята. Защитники природы.
Ноябрь	Спортивное развлечение «День рождение Дедушки Мороза»
Январь	Эколята. Защитники природы. Коми игры. Подвижные игры
Февраль	Спортивное развлечение «Зимние забавы» Эстафеты, посвященный 23 февраля «День защитника Отечества!»
Март	Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья!»
Апрель	Спортивные развлечения «Неделя здоровья» Эколята. Защитники природы.
Май	Зарница, посвященная 9-му мая «День Победы!» Спортивное развлечение «День соседей»

3.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Перечень средств обучения

Набор «Парашют»	1шт.
Хвостики для подвижной игры	30 шт.
Дорожка для перешагивания	1 шт
Колечки для ОРУ	30 шт.
Кубики для ОРУ	30 шт.
Кегли	2 набора
Флажки	20 шт

Мяч набивной (1 кг.)	10 шт.
Мишени разные -	3 шт.
Мячи разного размера: большие средние маленькие	15 шт. 20 шт 50 шт.
Доска с ребристой поверхностью	2 шт.
Индивидуальные коврики	10 шт
Канат	1 шт.
Дуги для подлезания	2 шт.
Гимнастическая стена	4 пролета
Гантели пластмассовые	60 шт.
Корзина для мячей	1 шт.
Скамейки гимнастические	4 шт.
Маты гимнастические: большие	4 шт.
Погремушки	30 шт.
Мячи массажные	20 шт.
Конусы	6 шт.
Мешочки	20 шт.
Обручи гимнастические: диам.54	10 шт.
Наклонная доска	1 шт.
Палки гимнастические	30 шт.

Список литературы

1. Н.Е. Вераксы,Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» - Мозаика-Синтез, 2014г.
2. Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016г-112с.
3. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная Гимнастика (комплексы упражнений). Для занятий с детьми с 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016г-128с.
4. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017г.
5. Т. Е. Харченко. Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений) – «Детство- пресс», Санкт- Петербург 2009 г.
6. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. Растем здоровыми. – М. Просвещение, 2010г.
7. Е. Р. Железова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» « Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2013г.
8. О. Б. Казина. Веселая физкультура для детей и их родителей. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.