

муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда»
(МОУ детский сад № 32)

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МОУ детский сад № 32
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ детский сад № 32
_____ О. Ю.Капитанова
31.08. 2022 г.
Введено в действие приказом
от 31.08. 2022г. № 99

*Рабочая программа
для детей дошкольного возраста
от 2 до 8 лет
область «Физическое развитие»
на 2022-2023 учебный год*

составил программу:

инструктор по физической культуре
Фролова Мария Алексеевна

Срок реализации: 1 год

Волгоград, 2022

Содержание

| | |
|--|-----------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Возрастные и индивидуальные особенности детей от 4 до 8 лет..... | 5 |
| 1.3 Планируемые результаты освоения программы детьми от 4 до 8 лет | 7 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 10 |
| 2.1 Описание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»..... | 10 |
| 2.2. Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями..... | 13 |
| 2.3. Календарно- тематическое планирование и модель реализации образовательной деятельности по направлениям..... | 17 |
| 2.4.Планируемые промежуточные результаты освоения программы..... | 16 |
| 2.5. Реализация регионального компонента..... | 17 |
| 2.6. Дополнительная образовательная деятельность..... | 18 |
| 2.7. Взаимодействие со специалистами..... | 18 |
| 2.8. Взаимодействие с родителями..... | 18 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 23 |
| 3.1 Режим дня..... | 23 |
| 3.2. Расписание НОД..... | 23 |
| 3.3 Организация РППС..... | 23 |
| 3.4. Учебно – методическое обеспечение Программы..... | 25 |
| 4. ПРИЛОЖЕНИЯ | |

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа для детей 4 - 8 лет спроектирована и разработана на основе основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда» с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением УМО по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Нормативно-правовой базой для разработки рабочей программы являются следующие документы:

➤ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

➤ Основная образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда».

➤ Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС.

➤ Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с тяжелыми нарушениями речи.

➤ Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с задержкой психического развития, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 7 декабря 2017г., протокол № 6/17.

➤ «Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет)» Нищевой Н.В.

➤ Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда» от 25.03.2016г.

➤ Изменения в устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 Дзержинского района Волгограда» от 04.02.2020г.

➤ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (в ред. постановления Главного государственного

санитарного врача РФ от 20.07.2015г. № 2 №41, с изменениями, внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 НАКПИ14-281).

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для дошкольников от 5 до 8 лет. Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры, а также обеспечивает социальную успешность детей. Рабочая программа отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре. Программа предусматривает возможность корректировки её разделов.

Цель и задачи Программы

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 наносящим 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, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Цель программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Задачи:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- ✓ Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

- ✓ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание грациозности, выразительности движений.
- ✓ Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности.
- ✓ Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и в физических упражнениях.
- ✓ Активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ Интересы и любви к спорту.
- ✓ Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Принципы и подходы к реализации программы:

✓ **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет 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 физкультурно – 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 ребенка, 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 чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.**

✓ **Принцип единства с семьей**, 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.

1.2 Возрастные особенности

Средняя - Старшая группа (4 - 6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут

объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Индивидуальные особенности детей от 4 лет до 8 лет

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 12 группах, которые посещают дети в возрасте от 5 до 8 лет.

1.3 Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы

Четвертый - Пятый год жизни

✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

✓ Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

✓ Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

✓ С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

✓ Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

✓ Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

✓ Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

✓ Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

✓ Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

✓ Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.

✓ Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

✓ Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

✓ Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

✓ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

✓ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

✓ Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.

✓ Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.

✓ Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни

✓ Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

✓ Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

- ✓ Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).
- ✓ Ходьба и упражнения в равновесии становятся уверенными
- ✓ Бег. Выносливым (23 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,52 мин).
- ✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- ✓
- ✓ Бросание, ловля и метание, попадает в цель

Седьмой - восьмой год жизни

- ✓ Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координации и точностью,
- ✓ Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма.
- ✓ Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.
- ✓ У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений,
- ✓ Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Задачи воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (4 – 5; 5 – 6 лет)

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). ***Бег.*** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. ***Бросание, ловля, метание.*** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. ***Ползание, лазание.*** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не

пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Задачи воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (6 – 8 лет)

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные*

упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

2.2 Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентированной и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей, самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка,

Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течении дня в детском саду предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности.

Ежедневный объем непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности. Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПин.

| Возраст детей | Регламентированная деятельность(НОД) |
|----------------------|---|
| 4 -5 лет | 3 занятия Продолжительность 20 минут |
| 5- 6 лет | 3 занятия Продолжительностью 25 минут |
| 6 – 8 лет | 3 занятия |

| | |
|--|-----------------------------|
| | Продолжительностью 30 минут |
|--|-----------------------------|

В течении дня, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутки. Перерыв между непосредственно – образовательной деятельностью – 10 минут.

1. Дошкольное образовательное учреждение функционирует с 7.00 до 19.00.
2. Продолжительность учебного года :
 - Начало учебного года - с 01 сентября 2022год;
 - Окончание учебного года – 31 мая 2023 год;
 - Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница)
 - Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни
 - Продолжительность учебного года – 34 недели;
 - Каникулярный период – 01 января 2023 г. по 08 января 2023 года.

В дни летних каникул непосредственно образовательная деятельность проводится только по художественно – эстетическому и физическому развитию.

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО и реализуется в следующих основных формах:

- ✓ Совместная партнерская деятельность взрослого с детьми (решаются задачи, связанные с позитивной социализацией);
- ✓ Самостоятельная деятельность детей (решаются задачи, связанные с развитием детской инициативы, индивидуализацией развития);

Образовательная деятельность реализуется через организацию детских видов деятельности или «культурных практик», присущих ребенку дошкольного возраста. Взрослый выступает партнером, который умеет заинтересовать , вызвать мотивацию и посредством партнерской формы НОД (занятия), решает основные задачи ФГОС ДО. В совместной партнерской деятельности учитывается специфика и самооценность периода дошкольного детства, свобода сочетается с организующим началом, которое приносит взрослый.

При планирование воспитательно – образовательной деятельности воспитатели и специалисты детского сада используют модель планирования, в которую они включают совместную деятельность детей с использованием развивающей среды, взаимодействие с родителями.

Модель организации образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО

| | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | | Самостоятельная деятельность детей | Образовательная деятельность в семье |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | | |
| <p>Основные формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра - занятие - наблюдение - экспериментирование - разговор - решение проблемных ситуаций - проектная деятельность | Решение образовательных задач в ходе режимных моментов | Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно – пространственной среде | Решение образовательных задач в семье |

Двигательная деятельность организуется при проведении организованной образовательной физкультурной деятельности, режимных моментов совместной деятельности взрослого и ребенка.

Формы , способы, методы и средства реализации программы

| Образовательные области | Виды детской деятельности | Формы образовательной деятельности |
|-------------------------|--|---|
| «Физическое развитие» | Двигательная , коммуникативная, познавательно – исследовательская, | Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, |

| | | |
|--|---------------------------------------|---|
| | игровая., музыкально - художественная | двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры – имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья. Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые ситуации, викторины. |
|--|---------------------------------------|---|

Приложение к рабочей программе № 1 «План воспитательно – образовательной работы на 2022 – 2023 учебный год»

2.3. Календарно- тематическое планирование и модель реализации образовательной деятельности по направлениям

В детском саду разработано тематическое планирование на учебный год и на летний оздоровительный период. При определении тематики недель учитывались доступность их детям, развивающий и воспитывающий характер, занимательность. Тема недели прослеживается в подборе подвижных игр и упражнений на развитии движений, при организации совместной деятельности инструктора по ФК с детьми, которая осуществляется в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности, работе с родителями.

Приложение к рабочей программе № 2 «Примерное календарно – тематическое планирование в МОУ детском саду на 2022 – 2023 учебный год»

Индивидуальная работа с детьми в детском саду инструктором по ФК предполагает целенаправленное педагогическое воздействие на ребёнка, учитывающее особенности его психофизического развития. Целью этой работы является создание наиболее благоприятных условий для дальнейшего развития и воспитания дошкольника.

В особом внимании нуждаются воспитанники, которые по каким-либо причинам отстают от группы (часто отсутствуют на занятиях, медлительные, застенчивые, слишком активные) или, наоборот, опережают остальных детей по объёму изученного материала. Отстающим дошкольникам индивидуальные занятия позволяют приобрести знания и навыки, соответствующие уровню знаний основной группы.

Учёт личностных особенностей каждого подопечного позволит педагогу правильно спланировать свою работу и обеспечить выполнение основных задач образовательной деятельности.

Инструктором по ФК индивидуальная работа проводится согласно разработанным планам 1 раз в неделю в совместной деятельности педагога и ребенка.

2.4. Планируемые промежуточные результаты освоения программы

Согласно п.3.2.3 Федерального государственного стандарта дошкольного образования, при реализации основной образовательной программы в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга). Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Оценка индивидуального развития детей в детском саду с детьми от 5 лет до 8 лет заключается в анализе освоения ими содержания образовательной области физическое развитие. В качестве показателей оценки развития личности ребенка выделяются внешние (наблюдаемые) проявления у него в поведении, деятельности, взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают его развитие на каждом возрастном этапе.

Оценка индивидуального развития детей проводится в сентябре и мае в форме наблюдений, проведении игр, упражнений и самостоятельной игровой деятельности и фиксируется в журнале.

2.5. Реализация регионального компонента.

Современные исследователи в качестве основополагающего фактора интеграции социальных и педагогических условий в патриотическом воспитании дошкольников рассматривают социально-региональный компонент. При этом акцент делается на воспитании любви к родному дому, природе, культуре «малой Родины». В детском саду в работе по изучению регионального компонента реализуется тематический подход. Практический и методический материал систематизируется по разделам: «Родной край», «Родной город», «Моя малая родина», «Традиции родного края», «Растительный и животный мир Волгоградской области» и т.д., и учитывает особенности региона: географические, погодно-климатические,

экологические, природные, культурно-национальные, что способствует системному усвоению детьми знаний о родном крае. Образовательная деятельность инструктора по ФК с воспитанниками по изучению регионального компонента проводится с периодичностью два раза в месяц в форме игровой деятельности, согласно тематического плана и предполагает проведение разнообразных подвижных игр и забав.

Приложение к рабочей программе № 4 «Примерное календарно – тематическое планирование в МОУ детском саду на 2022 – 2023 учебный год Региональный компонент»

2.6. Дополнительная образовательная деятельность.

Инструктором по ФК оказываются дополнительные образовательные платные услуги «Степ -аэробика» с 1 октября 2022 по 31 мая 2023 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю, вторник и четверг.

Старшие группы -25 минут, подготовительные -30 минут во второй половине дня.

2.7 Взаимодействие со специалистами

В связи с тем, что дошкольное образовательное учреждение – это целостная, открытая, взаимодействующая с внешней средой система, была разработана новая модель интеграции и координации взаимодействия педагогов, обеспечивающая единство понимания задач всеми участниками педагогического процесса, единство их действий на основе сотрудничества.

Педагогическая деятельность носит коллективный характер, поэтому развитие командного взаимодействия позволяет решать задачи:

1. Повышение качества образовательной деятельности, позволяя реально учитывать интересы всех его субъектов образовательных отношений.
2. Активизация инновационного потенциала в педагогическом коллективе.
3. Повышение уровня ответственности педагогов за осуществление образовательной деятельности.
4. Содействие повышению мотивации профессиональной деятельности.

Модель взаимодействия Инструктора по физической культуре

- ✓ С заведующим, зам. заведующего по ХР – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- ✓ Со старшим воспитателем – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- ✓ С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

- ✓ С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- ✓ С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- ✓ С помощником воспитателя – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

Приложение к рабочей программе № 5 «План взаимодействия инструктора по ФК с воспитателями и семьями воспитанников первой младшей группы»

Приложение к рабочей программе № 6 «План взаимодействия инструктора по ФК с воспитателями и семьями воспитанников второй младшей группы»

Приложение к рабочей программе № 7 «План взаимодействия инструктора по ФК с воспитателями и семьями воспитанников средней группы»

2.8 Взаимодействие с родителями

Цель взаимодействия с родителями: формирование сотрудничества между семьей и педагогами дошкольного образования, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности, не ущемляя, интересов друг друга и объединяя усилия для достижения высоких результатов.

Задачи взаимодействия:

- 1.Познакомить родителей с закономерностями развития детей дошкольного возраста, методами и приемами, способствующими развитию детско-родительских взаимоотношений, созданию благоприятного климата в семье.
- 2.Осуществлять практическую подготовку родителей по вопросам воспитания детей.
- 3.Формировать активную позицию родителей по отношению к процессу обучения детей с учетом индивидуальных особенностей.
- 4.Формировать позитивные формы общения.
- 5.Развивать интерес родителей к играм детей, получение положительных эмоций от совместно выполненной деятельности.
- 6.Привлекать родителей к активному участию в образовательно-воспитательном процессе через внедрение инновационных форм в практику работы с семьей.

Инструктором по ФК взаимодействие осуществляется согласно плану взаимодействия с родителями на 2022 – 2023 учебный год

План работы с родителями на 2022 – 2023 учебный год.

| <i>Месяц</i> | <i>Содержание работы</i> |
|-----------------|--|
| <i>Сентябрь</i> | Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях. Выступление на родительском собрании на тему <i>«Особенности физического развития детей 3 – 4 лет, 4 – 5 лет, 5- 6 лет, 6- 8 лет»</i> |
| <i>Октябрь</i> | Консультация. <i>«Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».</i> |
| <i>Ноябрь</i> | Консультация . <i>«Как выбрать для ребенка игрушку 3 – 4 лет, 4 – 5 лет, 5- 6 лет, 6- 8 лет»».</i> Праздник: <i>«Моя спортивная семья»</i> |
| <i>Декабрь</i> | Консультация. <i>«Подвижные игры с детьми 3-7 лет в семье и на прогулке зимой»</i> |
| <i>Январь</i> | Оформление стенда <i>«Зимние забавы»</i> <i>(подвижные игры и упражнения для детей на</i> |

| | |
|-----------------------|--|
| | <p><i>прогулке зимой).</i>»</p> <p>Консультация <i>«Воспитание здорового ребенка в семье»</i></p> |
| <i>Февраль</i> | Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества. |
| <i>Март</i> | <p>Консультация. <i>«Как провести выходной день с пользой».</i></p> <p>Консультация <i>«Профилактика сколеоза»</i></p> |
| <i>Апрель</i> | <p>Фотовыставка</p> <p><i>«Вот так мы спортом занимаемся!»</i></p> <p>Консультация <i>«Профилактика плоскостопия».</i></p> |
| <i>Май</i> | Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы |
| <i>Июнь</i> | Консультация для родителей : <i>«Солнце доброе и злое»</i> |
| <i>Июль</i> | Консультация для родителей : <i>« Что должно быть в домашней аптечке »</i> |
| <i>Август</i> | Консультация для родителей : <i>«Укусы</i> |

3. Организационный раздел

3.1 Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В МОУ детский сад № 32 используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

3.2 Расписание непосредственно образовательной деятельности

Приложение к рабочей программе № 5

3.3. Организации развивающей предметно – пространственной среды

При реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОУ предметная развивающая среда отвечает:

- критериям оценки материально-технических и медико-социальных условий пребывания детей в образовательных организациях,
- санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием. Материалы и оборудование для двигательной активности включают следующие типы оборудования для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений. Для физкультурного оборудования отведен отдельный кабинет. Имеются такие спортивные и раздаточные оборудования как:

✓ кегли, обручи, мячи большого и среднего размеров, скакалки, городки, канаты, диски здоровья, гимнастические палки, разноцветные флажки, ориентиры, корзины для мячей, ведерки для игр, лыжи, мешочки, гантели, дорожки для закаливания, ребристые дорожки, шапочки - маски для игр, массажные дорожки, для национальных игр и др.

- ✓ Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, 2 пролета расстояние между перекладинами 25 см)
- ✓ Канат для лазанья (длина 260 см) 1 шт.
- ✓ Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) 2 шт.
- ✓ Мячи: набивные весом 1 кг, 8 шт. маленькие (теннисные и пластмассовые), 50 шт. средние (резиновые), 10 шт. большие (резиновые). 4 шт.
- ✓ Гимнастический мат (длина 100 см) 1 шт.
- ✓ Палка гимнастическая (длина 76 см) 30 шт.
- ✓ Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см) для 10 шт. детей средней группы (длина 180 см) 10 шт.
- ✓ Кольцеброс 1 шт.
- ✓ Кегли 30 шт.
- ✓ Обруч пластиковый детский большой (диаметр 77 см) 25 шт. средний (диаметр 62 см) 25 шт.
- ✓ Конус для эстафет 20 шт.
- ✓ Дуга для подлезания (высота 42 см) 6 шт.
- ✓ Кубики пластмассовые 24 шт.
- ✓ Гимнастические ленточки (длина 2 м) 10 шт.
- ✓ Бубен 1 шт.
- ✓ Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) 3 шт.
- ✓ Свисток 1 шт.
- ✓ Наличие нестандартное оборудования физкультурного зала:
 1. Разметка физкультурного зала
 2. Косички
 3. Ленты
 4. Трафареты
 5. Геометрические фигуры
 6. Дуги
 7. Разделители
 8. Мешочки для метания
 9. Цветы
 10. Веревочки

Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Спортивная площадка обеспечивает рациональную организацию физической, спортивной деятельности, осуществляя воспитательно-образовательный процесс, функционирует как открытая социально-педагогическая система.

На спортивной площадке, имеется прыжковая яма с песком, баскетбольный щит с кольцом, мишень для метания, дуги для лазания, гимнастические

стенки, гимнастический лабиринт.

3.4 Учебно-методическое обеспечение Программы

Список используемой литературы

1 "

2. А.Г. Гогоберидзе «Образовательная область Физическая развитие» 2016г.
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). «Физическое развитие»
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: Средняя группа развитие» (4–5 лет).
4. Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр / М.; Мозаика – Синтез, 2011
5. Э. Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
6. Л.Д. Глазырина Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2001г.
7. Е.Н. Вавилова «Учить бегать, прыгать, лазать, метать» 1983г.
8. М.Ф. Литвинова Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни / М.; Айрис – пресс, 2005г
9. М.Ю. Картушина «Сценарий оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» 2004г.
10. Л.И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей / М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001
11. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду», 1971 г.
12. Шишкина В.А. «Движение + движения» М.: Просвещение (1992);
13. Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет» М.: Мозаика-синтез (2002);
14. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей» М.: Просвещение (1987);
15. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М.: «Просвещение» (1992)

Список используемых картотек:

1. Картотека «Утренняя гимнастика»
2. Картотека «Подвижные игры и упражнения»
3. Папка «Сценарии спортивных праздников и развлечений»
4. Картотека «ОРУ по возрастам»