

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №32 г. Азова

Принята
на педагогическом совете
протокол от 30.08.2022 №2



Утверждаю

и.о. Заведующий МБДОУ №32 г. Азова

/Е.В.Жердева/

Приказ от 30.08.2022г. № 61

Рабочая программа
по реализации образовательной
области «Физическое развитие»
на 2022-2023 учебный год

Разработала:

Гладченко С.А. –инструктор по физической культуре

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы;

1.1.2. Принципы и подходы в реализации программы

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образования по физическому развитию.

2.1.1. 2-ая младшая группа

2.1.2. средняя группа

2.1.3. старшая группа

2.1.4. подготовительная группа

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.3. Система работы с родителями.

3. Организационный раздел

3.1. Расписание образовательной деятельности

3.2. Планирование образовательной деятельности

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

3.4. Методическое обеспечение реализации рабочей программы.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ



1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ №32 г. Азова, с учетом программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 3 до 7 лет по образовательной области «Физическое развитие».

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;
- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
 - сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
 - направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательное-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
 - обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
 - строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
 - учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Используя все возможности физического воспитания, укреплять здоровье детей, улучшать их двигательный статус, расширять индивидуальные возможности и формировать морально-этические основы.

Задачи программы:

- 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:
 - удовлетворять потребность детей в движении;
 - повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
 - расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
 - целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
 - развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
 - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

- способствовать 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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

1.1.2 Принципы и подходы в реализации программы

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой, это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия программы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.
3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).
6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создай тренажеры сам.

9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.

10. Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

В программевидоизменена общепринятая структура основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, а предыдущий вид движений предопределяет последующий. выделено десять основных двигательных режимов: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т. д.).

Основу программы составляют 7 золотых формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к тому, что любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным; начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз; начинать двигательную деятельность разумнее со сгибаемых поз тела и конечностей (с «позы эмбриона»); в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка — к пяткам»; все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких; чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения; для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные и индивидуальные особенности детей младшего и среднего дошкольного возраста

В среднем дошкольном возрасте у детей происходит интенсивное развитие моторных функций, движения уже носят преднамеренный и целеустремленный характер.

Детям 4-5 лет становятся интересными наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Дошкольники в общих чертах владеют всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Они достаточно хорошо осваивают разные виды ходьбы. У большинства детей оформляется структура бега,

отмечается фаза полета, но беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий. Вот почему в средней группе особое внимание обращается на то, чтобы дети бегали легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, и полностью выпрямляли ногу. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия в необходимый момент. Детей учат прыгать с места из правильного исходного положения, энергично отталкиваться, сочетая отталкивание со взмахом рук.

При метании предмета у детей этого возраста еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате развития координации движений и глазомера дети приобретают и силу броска. От 4 до 5 лет у дошкольников формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных направлениях при построениях, не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

У детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность дошкольников этого возраста проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Педагогу следует добиваться того, чтобы дети к концу года самостоятельно могли организовывать различные подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей средней группы характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Возрастной период детей 4-5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которые во многом обусловлены достаточным запасом умений и навыков дошкольников, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно небольшими группами. Однако большинство детей этого возраста затрудняются в выборе игр и длительное время находятся в бездейственном состоянии (от 20 до 30 минут по данным индивидуального хронометража). Эти дети, как правило, имеют низкий уровень двигательной активности и должны вызывать серьезное беспокойство со стороны взрослых, так как они часто бывают инертными, безразличными к разным играм и упражнениям и могут отказаться от коллективных игр. Таким детям необходима своевременная помощь со стороны педагога.

Внимание детей пятого года жизни приобретает все более устойчивый характер, у них совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл,

назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движений.

У дошкольников 4-5 лет происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению их двигательной активности за целый день пребывания в детском саду.

Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью 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.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

- Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
 - Двигательные умения и навыки.
 - Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
 - Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной образовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Классификация качеств на физические, личностные и интеллектуальные условна, так как для формирования любого качества требуется системное развитие ребенка: физическое и психическое (личностное и интеллектуальное).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ



2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам
2.1.1.

2 младшая группа (3-4 года)

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности: Примерная образовательная программа дошкольного образования «Радуга», авторы: С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В. Соловьева и др. – Москва «Просвещение», 2014 г.,Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.

2.1.2. Средняя группа (4 – 5 лет)

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
5. Развивать самостоятельность и творчество двигательной деятельности

Содержание образовательной деятельности: Примерная образовательная программа дошкольного образования «Радуга», авторы: С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В. Соловьева и др. – Москва «Просвещение», 2014 г.,Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.

2.1.3. Старшая группа (5-6 лет)

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей).
9. Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Содержание образовательной деятельности: Примерная образовательная программа дошкольного образования «Радуга», авторы: С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В. Соловьева и др. – Москва «Просвещение», 2014 г., Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.

2.1.4. Подготовительная группа (6-7 лет)

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Содержание образовательной деятельности: Примерная образовательная программа дошкольного образования «Радуга», авторы: С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова, Е.В. Соловьева и др. – Москва «Просвещение», 2014 г., Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Традиционные и инновационные формы физического воспитания, которые рекомендуются для дошкольного образовательного учреждения:

- утренняя гимнастика пробуждения (ГП) (зарядка);
- забавные физкультурники (ЗФ);
- горизонтальный пластический балет (ГПБ) (или пластик-шоу);
- занятие по физической культуре (физкультурная сказка) в помещении;
- самостоятельная двигательная-игровая активность детей (свободный стиль);
- занятие по физической культуре на улице (ландшафтная физкультурная сказка);

- физкультурная минутка;
- физкультурная пауза;
- гимнастика пробуждения (ГП) после дневного сна (в условиях спальни);
- физкультурные развлечения;
- этюды по ритмике;
- этюды по пластике;
- этюды по пантомиме;
- хореографические этюды;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры (народные, спортивные, придуманные);
- малый (или упрощенный) туризм: пешие переходы по пересеченной местности, преодоление определенных естественных препятствий, ориентировка в пространстве и др.;
- эстафеты (с участием двух и более команд);
- соревнования в определенном (адаптированном для дошкольников) виде спорта;
- физкультурный праздник;
- день здоровья;
- малая Олимпиада для дошкольников (соревнования в детском многоборье);
- сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития детей);
- оздоровительные тренинги по пластик-шоу для сотрудников ДОУ(прежде всего, педагогического персонала, непосредственно работающего с детьми);

В своей основе программа ориентирована на традиционную структуру, предусматривающую базовый компонент дошкольного образования и региональный компонент. Варианты использования тех или иных форм физического воспитания в ДОУ зависят от регионального компонента, т. е. конкретных условий в данном ДОУ. Выделим лишь несколько примеров таких типичных региональных особенностей:

- физкультурный зал совмещен с музыкальным залом;
- бассейн в ДОУ отсутствует;
- мини-стадиона в ДОУ нет;
- в ДОУ имеется 0,5 ставки инструктора по физической культуре;

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 и др.).

3 – 4 года	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры;
---------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня;
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.

2.2. Система работы с родителями.

№ п/п	Формы работы	Срок
1.	<p>Консультации на родительских собраниях в группах: «Форма одежды детей для занятий физкультурой»; «Знакомство с программой и основными направлениями работы инструктора по ФК»</p> <p>Мини-семинар – практикум «Приобщение детей к ЗОЖ, агитационная работа по подготовке к сдаче норм ГТО»</p> <p>Индивидуальное консультирование родителей</p> <p>Консультирование родителей по запросам</p>	<p>По плану групп</p> <p>Октябрь</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
2.	День открытых дверей	Март
3.	Участие родителей в совместных с детьми спортивных мероприятиях (соревнованиях, праздниках)	В течение года
4.	Оформление и размещение наглядной информации в уголке для родителей и на официальном сайте ДОУ	В течение года
5.	Участие в родительских собраниях групп	По запросам родителей и воспитателей

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ



3.1. Расписание образовательной деятельности.

НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ по образовательной области
«Физическое развитие»

2018-2019 учебный год

Дни недели	Группа/время
Понедельник	2 младшая (на улице) 11.00 средняя (на улице) 11.30 Старшая (на улице) 11.40 Подготовительная (на улице) 11.50 1 группа раннего возраста 15.30
Вторник	
Среда	2 младшая 9.00 средняя 9.30 Старшая 10.00 Подготовительная 10.35 1 группа раннего возраста 9.20 2 группа раннего возраста 9.20
Четверг	2 группа раннего возраста 9.20
Пятница	2 младшая 9.00 средняя 9.30 Старшая 10.00 Подготовительная 10.35

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом 2.4.1.3049-13

Группа 3-5 лет 3 занятия /45мин в неделю

Группа 4 – 5 лет 3 занятия / 60 минут в неделю

Группа 5- 6 лет 3 занятия / 1 час 15 минут в неделю

Группа 6 -7 лет 3 занятия / 1 час 30 минут в неделю

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале (в теплое время года – на прогулке). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. – группа 3-4 года

20 мин. – группа 4 – 5 лет

25 мин. – группа 5 – 6 лет

30 мин. – группа 6 – 7 лет

Из них **вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - группа 4 – 5 лет,

3 мин. - группа 5 – 6 лет,

4 мин. - группа 6 – 7 лет.

(разминка):

2 мин. - группа 4 – 5 лет,

3 мин. - группа 5 – 6 лет,

4 мин. - группа 6 – 7 лет.

Основная часть(обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

15 мин. - группа 4 – 5 лет,

17 мин. - группа 5 – 6 лет,

19 мин. - группа 6 – 7 лет.

Заключительная часть:

1 мин. - группа 4 – 5 лет,

2 мин. - группа 5 – 6 лет,

3 мин. - группа 6 – 7 лет.

3.2. Планирование образовательной деятельности.

Планирование разделено на два уровня — большое (стратегия работы на год, на квартал) и малое (тактика работы с детьми на одном или нескольких занятиях). Повторно-кольцевой принцип планирования позволяет одно и то же кольцо двигательных режимов (от упражнений в позе лежа до бега и прыжков) повторять в течение учебного года трижды, но всякий раз на более высоком уровне.

Весь учебный год с сентября условно делится на три цикла: осенний (подготовительный), зимний (подводящий) и весенний (закрепляющий). В качестве документации большого планирования предлагается в помощь педагогу план- график занятий по физической культуре с младшей до подготовительной группы включительно.

Принципами большого планирования физического воспитания дошкольников являются:

1) чем меньше возраст детей (1-3 года), тем более естественными для них будут горизонтальные положения (лежа на спине, животе, ползание по-пластунски, упражнения на четвереньках, в позе сидя, на коленях), и наоборот, чем старше дети (5-7 лет), тем более предпочтительнее вертикальные (ходьба, бег, подскоки, прыжки, лазанье);

2) в каждой возрастной группе от осеннего цикла к весеннему и летнему приоритетность основных движений видоизменяется от горизонтальных положений к все более вертикальным;

3) принцип «павлиньего хвоста» позволяет применять сформированные в течение года навыки в основных движениях в новых, нестандартных, игровых условиях на физкультурных развлечениях в летний период.

Документом «малого планирования» является план-конспект занятия. Не имеет смысла письменно формулировать к каждому занятию те или иные задачи, совсем необязательно, чтобы все виды задач (оздоровительные, развивающие, воспитательные, образовательные) решались на одном занятии. Таким образом, вместо традиционных задач предлагается обозначать преобладающий двигательный режим. К занятию оформляется план-сценарий, который сводится к тому, чтобы подробно изложить сюжет занятия-спектакля, графически представить оформление зала и приложить к конспекту рисунки всех упражнений, выполненные на отдельных листах.

В приложении к программе имеются планы — сценарии занятий по физической культуре для дошкольников, оригинальная форма работы с детьми — горизонтальный пластический балет

— «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа, предлагаются конспекты занятий и праздников.

Представляет интерес идея о разнополом физическом воспитании детей. Предлагается в отдельных фрагментах занятия по физической культуре делить детей на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбирать такие двигательно-игровые ситуации, которые способствовали бы формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек — гибкость, ловкость, у мальчиков — силу, выносливость, быстроту) и позволяли бы детям выбирать себе партнера, при этом роль лидера принадлежит мальчику. Предлагается характеристика мужской и женской двигательной активности, перечень типичных игр для мальчиков и девочек.

План физкультурных досугов и развлечений

Месяц	Мероприятие	Группы
Сентябрь	Развлечение на спортивной площадке «Осенний марафон»	Все дошкольные группы
Октябрь	«День здоровья»	Все дошкольные группы
Ноябрь	Физкультурный праздник «Лесные приключения»	Подготовительная, старшая группа
Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние забавы»	2 младшая, средняя группа
Январь	Спортивное развлечение «Снежная эстафета»	Подготовительная, старшая группа
Февраль	Спортивное развлечение «Богатыри земли русской»	Подготовительная, старшая группа
Март	Физ.досуг «С физкультурой дружим мы»	2 младшая, средняя группа
Апрель	«День здоровья»	Все дошкольные группы
Май	Игра «Зарница»	Подготовительная, старшая группа
Июнь	Физкультурные развлечения: «Летние забавы» Игра-соревнование "Приключения пиратов" «Прокатимся на поезде со Свистулькой и Свистулечкой» «Есть у солнышка друзья»	старшая группа средняя группа младшая группа
Июль		
Август	Малые олимпийские игры дошколят	Подготовительная, старшая группа

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует требованиям ФГОС ДО и СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (с изм. от 04.04.2014). Спортивный зал совмещен с музыкальным и работает по специальному графику.

РППС спортивного зала создана с учетом целей, задач и принципов, возрастной специфики и обеспечивает реализацию Программы в полном объеме.

Площадь спортивного зала: 24 кв.м.

№ п\п	Оборудование зала	Количество
1	Маты узкие	8
2	Скамья широкая	4
3	Скамья широкая с петлями	1
4	Скамья узкая	1
5	Скамья наклонная с гладкой поверхностью	1
6	Скамья наклонная с ребристой поверхностью	1
7	Ребристая доска	1
8	Конус сигнальный	8
9	Гимнастические палки	26
10	Кубики пластмассовые	32
11	Гантели пластмассовые	40
12	Шведская стенка	3
13	Мяч большой с рожками	6
14	Канат для перетягивания	1
15	Обруч большой	4
16	Обруч средний	25
17	Мяч набивной (2 кг.)	2
18	Дорожка массажная	2
19	Палка гимнастическая	25
20	Мяч резиновый d=25 см	25
21	Мяч резиновый d=15 см	20
22	Скакалка	20
23	Флажки разноцветные	20
24	Ленточки разноцветные	20
25	Кольца пластмассовые	50
26	Кегли большие и маленькие	26
27	Мягкие модули для спортивных игр и соревнований	12
28	Палка гимнастическая	25
29	Мягкий бум	2

3.4.Методическое обеспечение реализации рабочей программы.

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.

2. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста». Авторская программа. – Таганрог, 2007. – 68 с.
3. Ефименко Н.Н. Шея – это очень серьезно (советы родителям, педагогам, медикам). Выпуск 2. – Таганрог, 2002. – 36 с.
4. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64 с.
5. Ефименко Н.Н. «Театрализация физического воспитания дошкольников Винница «Нилан-ЛТД»2016
6. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144.; ил.
7. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2010. – 176 с., ил.
8. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.; ил.
9. Ефименко Н.Н. Плантография - или о чем говорят отпечатки детских стоп. Таганрог, типография Кучма Ю.Д. 2003. – 82 с.
10. Ефименко Н.Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых. – Таганрог: «Познание», 2001. – 176 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2016
12. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2010. – 176 с., ил.
13. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Волосных Светлана Владимировна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023