

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аленушка»
(МАДОУ детский сад «Аленушка»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023г. № 2

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом по МАДОУ
детскому саду «Аленушка»
Приказ от 31.08.2023г. № 72-о

Воробьева Нина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Воробьева Нина Викторовна
Дата: 2023.10.05 11:02:24 +0300

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации Образовательной программы
дошкольного образовательного в образовательной
области «Физическое развитие»
детей средней группы «Звёздочка»
(от 4 до 5 лет)**

Разработал:
инструктор по ФК
И.М. Зирюкин

2023-2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	3
Цель	3
Задачи согласно ФГОС ДО	3
Задачи согласно ФОП ДО	4
Цели и задачи воспитания	4
Характеристики особенностей развития детей от 4 до 5 лет	7
Содержание образовательной области «Физическое развитие»	9
Учебно-методическое обеспечение	13
Традиционные события группы, включая примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат	17
Расписание занятий	17
Планирование образовательной деятельности.....	17
Планируемые формы организации образовательной деятельности	17
Дидактическое обеспечение и РППС спортивного зала	18
Планируемые результаты реализации Рабочей программы	18

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации Образовательной программы дошкольного образования в образовательной области Физическое развитие для детей средней группы «Звёздочка» (от 4 до 5 лет) (далее – Программа) – это нормативный документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации физического развития детей группы.

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период от 4 до 5 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи в соответствии с ФГОС ДО (п. 1.6.):

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Задачи в соответствии с ФОП ДО (п. 14.2.):

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения **Программы**;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Цели и задачи воспитания

❖ **Общая цель воспитания в ДОО** - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной

социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

❖ **Общие задачи воспитания в ДОО:**

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

❖ **Задачи по направлениям воспитания.**

1) **Патриотическое направление воспитания.**

Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.

Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма соиздателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

2) **Духовно-нравственное направление воспитания.**

Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности - жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.

3) Социальное направление воспитания.

Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценности - семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребёнка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребёнка в детско-взрослых и детских общностях.

Важной составляющей социального воспитания является освоение ребёнком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребёнком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.

4) Познавательное направление воспитания.

Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценность - познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является неременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребёнка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребёнка.

Значимым является воспитание у ребёнка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.

5) Физическое и оздоровительное направление воспитания.

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

6) Трудовое направление воспитания.

Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.

Ценность - труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.

7) Эстетическое направление воспитания.

Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребёнка ценностного отношения к красоте.

Ценности - культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.

Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребёнка. Искусство делает ребёнка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.

Характеристики особенностей развития детей от 4 до 5 лет

Дети 4 – 5 лет. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

От 4 лет до 5 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении

подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя,

ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя,

подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на

свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: В ДОУ сложилась традиция проведения Недели здоровья 2 раза в год – февраль и август. Разработан План мероприятий, каждый день которого имеет своё тематическое название и содержит физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе, спортивные упражнения, физкультурные досуги, что не противоречит задачам ФОП ДО в вопросе проведения Дня здоровья.

Пунктом 22 ФОП ДО¹, определяющим содержание образовательной деятельности в области физического развития, установлено, что обучение элементам спортивных игр и упражнениям осуществляется в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей, что позволяет ДОУ скорректировать данные некоторых видов деятельности с учётом его возможностей:

- В ДОУ отсутствует бассейн. Таким образом, педагоги ДОУ проводят лишь подготовительные упражнения.

Учебно-методическое обеспечение

Основная образовательная деятельность (занятия)			
Физическая культура			
4-5 лет	Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. Средняя группа – М.: Мозаика-Синтез, 2014г		
месяц	тема	№ конспекта	Стр.
сентябрь	Занятие 1 (в спортивном зале)		19
	Занятие 2 (в спортивном зале)		20
	Занятие 3 (в спортивном зале)		21
	Занятие 4 (в спортивном зале)		21
	Занятие 5 (в спортивном зале)		23
	Занятие 6 (в спортивном зале)		23
	Занятие 7 (в спортивном зале)		24
	Занятие 8 (в спортивном зале)		26
	Занятие 9 (в спортивном зале)		26
	Занятие 10 (в спортивном зале)		26
	Занятие 11 (в спортивном зале)		28
	Занятие 12 (в спортивном зале)		29
октябрь	Занятие 13 (в спортивном зале)		30
	Занятие 14 (в спортивном зале)		32
	Занятие 15 (в спортивном зале)		32
	Занятие 16 (в спортивном зале)		33
	Занятие 17 (в спортивном зале)		34
	Занятие 18 (в спортивном зале)		34
	Занятие 19 (в спортивном зале)		35
	Занятие 20 (в спортивном зале)		35
	Занятие 21 (в спортивном зале)		36

	Занятие 22 (в спортивном зале) Занятие 23 (в спортивном зале) Занятие 24 (в спортивном зале)		36 37 38
ноябрь	Занятие 25 (в спортивном зале) Занятие 26 (в спортивном зале) Занятие 27 (в спортивном зале) Занятие 28 (в спортивном зале) Занятие 29 (в спортивном зале) Занятие 30 (в спортивном зале) Занятие 31 (в спортивном зале) Занятие 32 (в спортивном зале) Занятие 33 (в спортивном зале) Занятие 34 (в спортивном зале) Занятие 35 (в спортивном зале) Занятие 36 (в спортивном зале)		39 40 40 41 42 43 43 44 45 45 46 46
декабрь	Занятие 1 (в спортивном зале) Занятие 2 (в спортивном зале) Занятие 3 (в спортивном зале) Занятие 4 (в спортивном зале) Занятие 5 (в спортивном зале) Занятие 6 (в спортивном зале) Занятие 7 (в спортивном зале) Занятие 8 (в спортивном зале) Занятие 9 (в спортивном зале) Занятие 10 (в спортивном зале) Занятие 11 (в спортивном зале) Занятие 12 (в спортивном зале)		48 49 49 50 51 51 52 54 54 54 56 56
январь	Занятие 13 (в спортивном зале) Занятие 14 (в спортивном зале) Занятие 15 (в спортивном зале) Занятие 16 (в спортивном зале) Занятие 17 (в спортивном зале) Занятие 18 (в спортивном зале) Занятие 19 (в спортивном зале) Занятие 20 (в спортивном зале) Занятие 21 (в спортивном зале) Занятие 22 (в спортивном зале) Занятие 23 (в спортивном зале) Занятие 24 (в спортивном зале)		57 58 59 59 60 60 61 62 62 63 64 64
февраль	Занятие 25 (в спортивном зале) Занятие 26 (в спортивном зале) Занятие 27 (в спортивном зале) Занятие 28 (в спортивном зале) Занятие 29 (в спортивном зале) Занятие 30 (в спортивном зале) Занятие 31 (в спортивном зале) Занятие 32 (в спортивном зале)		65 66 67 67 68 68 69 70

	Занятие 33 (в спортивном зале) Занятие 34 (в спортивном зале) Занятие 35 (в спортивном зале) Занятие 36 (в спортивном зале)		70 70 71 72
март	Занятие 1 (в спортивном зале) Занятие 2 (в спортивном зале) Занятие 3 (в спортивном зале) Занятие 4 (в спортивном зале) Занятие 5 (в спортивном зале) Занятие 6 (в спортивном зале) Занятие 7 (в спортивном зале) Занятие 8 (в спортивном зале) Занятие 9 (в спортивном зале) Занятие 10 (в спортивном зале) Занятие 11 (в спортивном зале) Занятие 12 (в спортивном зале)		72 73 73 74 75 76 76 77 77 78 79 79
апрель	Занятие 13 (в спортивном зале) Занятие 14 (в спортивном зале) Занятие 15 (в спортивном зале) Занятие 16 (в спортивном зале) Занятие 17 (в спортивном зале) Занятие 18 (в спортивном зале) Занятие 19 (в спортивном зале) Занятие 20 (в спортивном зале) Занятие 21 (в спортивном зале) Занятие 22 (в спортивном зале) Занятие 23 (в спортивном зале) Занятие 24 (в спортивном зале)		80 81 82 82 83 84 84 85 85 86 87 87
май	Занятие 25 (в спортивном зале) Занятие 26 (в спортивном зале) Занятие 27 (в спортивном зале) Занятие 28 (в спортивном зале) Занятие 29 (в спортивном зале) Занятие 30 (в спортивном зале) Занятие 31 (в спортивном зале) Занятие 32 (в спортивном зале) Занятие 33 (в спортивном зале) Занятие 34 (в спортивном зале) Занятие 35 (в спортивном зале) Занятие 36 (в спортивном зале)		88 89 89 89 90 90 91 92 92 92 93 93
	ИТОГО		108

Возраст	Воспитательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах и самостоятельная деятельность детей
4 – 5	Основная гимнастика	

лет	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для работы с детьми 4-5 лет – М.: Мозаика – Синтез, 2020
Подвижные игры		
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2015
Спортивные упражнения		
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду.
Формирование основ здорового образа жизни		
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2-7 лет – М.: Мозаика – Синтез, 2015
Активный отдых		
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2018

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Традиционные события группы, включая примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат:

Месяц	Мероприятие	Группы	Ответственный
Февраль	Неделя здоровья Спортивные соревнования	Все группы	Инструктор по ФК Воспитатели Специалисты ДОУ
Апрель	Акции "Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам"	Все группы	Инструктор по ФК Воспитатели
Август	12 августа: День физкультурника Неделя здоровья Спортивные соревнования	Все группы	Инструктор по ФК Воспитатели Специалисты ДОУ

Расписание занятий

Дни недели Группа	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Группа «Звёздочка» средняя (от 4 до 5 лет)		1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.з.) 9.20-9.40	1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.з.) 9.10-9.30		1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.з.) 9.10-9.30

Планирование образовательной деятельности

Приложение 1 – Планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в средней группе «Звёздочка» (от 4 до 5 лет)

Планируемые формы организации образовательной деятельности

Воз- раст	Формы	Способы	Методы	Средства
4-5 лет	Занятие «Физическая культура» (в спортивном зале) Совместная деятельность Сетевая форма	Групповая. Подгрупповая Индивидуальна я	организации опыта деятельности (упражнение (Показ и подражательные движения -Показ образца физических упражнений, Спортивные упражнения,	Основная гимнастика / Подвижные игры / Спортивные упражнения - оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия)

			<p>дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения), игровые методы); осознания детьми опыта деятельности (Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни</p> <p>-Словесная инструкция - Командные установки,</p> <p>-Физкультурный досуг);</p> <p>подвижные, игры, соревнования, проектные методы).</p>	<p>- шнур длинный</p> <p>- мешочки с песком</p> <p>- оборудование для прыжков</p> <p>- оборудование для катания, бросания, ловли</p> <p>- мяч резиновый (диаметр 10-15 см);</p> <p>- мяч-шар надувной (диаметр 40 см);</p> <p>- обруч малый (диаметр 54-65 см);</p> <p>- шарик пластмассовый (диаметр 4 см);</p> <p>- мяч массажный (диаметр 6-8 см);</p> <p>- мяч резиновый (диаметр 20-25 см);</p> <p>- колечко с лентой (диаметр 5 см);</p> <p>- платочки</p> <p>- палки гимнастические короткая;</p> <p>- атрибуты к подвижным играм (шапочки, медальоны);</p> <p>- оборудование к спортивным играм «Баскетбол», «Футбол», «Городки»,</p> <p>- кольцеброс</p>
--	--	--	--	---

Дидактическое обеспечение и РППС спортивного зала

Приложение 2 – Перечень средств спортивного зала для реализации ОП ДО

Планируемые результаты реализации Рабочей программы

ОП ДО – п. 1.2. Планируемые результаты освоения Программы стр. 19 – 23

Приложение 3 – Карта индивидуального развития ребёнка