

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 подготовительной группы «Радуга»
(от 6 до 7 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	14
Традиционные события группы, включая примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат	19
Расписание занятий	20
Планирование образовательной деятельности.....	20
Планируемые формы организации образовательной деятельности	20
Дидактическое обеспечение и РППС спортивного зала	21
Планируемые результаты реализации Рабочей программы	21

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации Образовательной программы дошкольного образования в образовательной области Физическое развитие для детей подготовительной группы «Радуга» (от 6 до 7 лет) (далее – Программа) – это нормативный документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации физического развития детей группы.

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период от 6 до 7 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 непременным 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 6 до 7 лет

Дети 6 – 7 лет. В сюжетно-ролевых играх дети 6-7 лет начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащаются их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику,

космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это

можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активноупотреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

От 6 лет до 7 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с

различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; выпрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность,

целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой,

объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах

безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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, нет катка, коньков и соответствующей одежды. Таким образом, педагоги ДОУ проводят лишь подготовительные упражнения.

Так же пунктом 22 ФОП ДО¹, определяющим содержание образовательной деятельности в области физического развития, установлено, что туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок:

- Таким образом, инструктор по физической культуре знакомит детей с таким видом активного отдыха, как ТУРИЗМ в рамках рекреационного туризма. Возможна организация туристических прогулок и экскурсий по согласованию с родителями (законными представителями) и их поддержке. Проводятся тренировочные туристические маршруты по территории ДОУ во время прогулки.

Учебно-методическое обеспечение

Основная образовательная деятельность (занятия)			
Физическая культура			
6 – 7 лет		Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. Старшая группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014	
месяц	тема	№ конспекта	Стр.
сентябрь	Занятие 1 (в спортивном зале)	1	9
	Занятие 2 (в спортивном зале)	2	10
	Занятие 3 (на прогулке)	3	11
	Занятие 4 (в спортивном зале)	4	12
	Занятие 5 (в спортивном зале)	5	13
	Занятие 6 (на прогулке)	6	14
	Занятие 7 (в спортивном зале)	7	15
	Занятие 8 (в спортивном зале)	8	16
	Занятие 9 (на прогулке)	9	16
	Занятие 10 (в спортивном зале)	10	17
	Занятие 11 (в спортивном зале)	11	18
	Занятие 12 (на прогулке)	12	18

октябрь	Занятие 13 (в спортивном зале)	13	20	
	Занятие 14 (в спортивном зале)	14	21	
	Занятие 15 (на прогулке)	15	22	
	Занятие 16 (в спортивном зале)	16	22	
	Занятие 17 (в спортивном зале)	17	23	
	Занятие 18 (на прогулке)	18	24	
	Занятие 19 (в спортивном зале)	19	24	
	Занятие 20 (в спортивном зале)	20	26	
	Занятие 21 (на прогулке)	21	26	
	Занятие 22 (в спортивном зале)	22	27	
	Занятие 23 (в спортивном зале)	23	28	
	Занятие 24 (на прогулке)	24	28	
	ноябрь	Занятие 25 (в спортивном зале)	25	29
Занятие 26 (в спортивном зале)		26	32	
Занятие 27 (на прогулке)		27	32	
Занятие 28 (в спортивном зале)		28	33	
Занятие 29 (в спортивном зале)		29	34	
Занятие 30 (на прогулке)		30	34	
Занятие 31 (в спортивном зале)		31	34	
Занятие 32 (в спортивном зале)		32	36	
Занятие 33 (на прогулке)		33	36	
Занятие 34 (в спортивном зале)		34	37	
Занятие 35 (в спортивном зале)		35	38	
Занятие 36 (на прогулке)		36	39	
декабрь	Занятие 1 (в спортивном зале)	1	40	
	Занятие 2 (в спортивном зале)	2	41	
	Занятие 3 (на прогулке)	3	41	
	Занятие 4 (в спортивном зале)	4	42	
	Занятие 5 (в спортивном зале)	5	43	
	Занятие 6 (на прогулке)	6	43	
	Занятие 7 (в спортивном зале)	7	45	
	Занятие 8 (в спортивном зале)	8	46	
	Занятие 9 Лыжная подготовка – Занятие 1	9	1	46 67
	Занятие 10 (в спортивном зале)	10		47
	Занятие 11 (в спортивном зале)	11		48
	Занятие 12 Лыжная подготовка – Занятие 2	12	2	48 67
январь	Занятие 13 (в спортивном зале)	13	49	
	Занятие 14 (в спортивном зале)	14	51	
	Занятие 15 Лыжная подготовка – Занятие 3	15	3	51 68
	Занятие 16 (в спортивном зале)	16		52
	Занятие 17 (в спортивном зале)	17		53
	Занятие 18 Лыжная подготовка – Занятие 4	18	4	54 68
	Занятие 19 (в спортивном зале)	19		56
	Занятие 20 (в спортивном зале)	20		56
	Занятие 21 Лыжная подготовка – Занятие 5	21	5	55 68
	Занятие 22 (в спортивном зале)	22		57
	Занятие 23 (в спортивном зале)	23		58
	Занятие 24 Лыжная подготовка – Занятие 6	24	6	58 68

февраль	Занятие 25 (в спортивном зале)	25	59
	Занятие 26 (в спортивном зале)	26	60
	Занятие 27 Лыжная подготовка – Занятие 7	27 7	61 69
	Занятие 28 (в спортивном зале)	28	61
	Занятие 29 (в спортивном зале)	29	62
	Занятие 30 Лыжная подготовка – Занятие 8	30 8	62 69
	Занятие 31 (в спортивном зале)	31	63
	Занятие 32 (в спортивном зале)	32	64
	Занятие 33 Лыжная подготовка – Занятие 9	33 9	64 69
	Занятие 34 (в спортивном зале)	34	65
	Занятие 35 (в спортивном зале)	35	66
	Занятие 36 Лыжная подготовка – Занятие 10	36 10	67 69
март	Занятие 1 (в спортивном зале)	1	72
	Занятие 2 (в спортивном зале)	2	73
	Занятие 3 (на прогулке)	3	73
	Занятие 4 (в спортивном зале)	4	74
	Занятие 5 (в спортивном зале)	5	75
	Занятие 6 (на прогулке)	6	75
	Занятие 7 (в спортивном зале)	7	76
	Занятие 8 (в спортивном зале)	8	78
	Занятие 9 (на прогулке)	9	78
	Занятие 10 (в спортивном зале)	10	79
	Занятие 11 (в спортивном зале)	11	80
	Занятие 12 (на прогулке)	12	80
апрель	Занятие 13 (в спортивном зале)	13	81
	Занятие 14 (в спортивном зале)	14	82
	Занятие 15 (на прогулке)	15	82
	Занятие 16 (в спортивном зале)	16	83
	Занятие 17 (в спортивном зале)	17	84
	Занятие 18 (на прогулке)	18	84
	Занятие 19 (в спортивном зале)	19	84
	Занятие 20 (в спортивном зале)	20	86
	Занятие 21 (на прогулке)	21	86
	Занятие 22 (в спортивном зале)	22	87
	Занятие 23 (в спортивном зале)	23	88
	Занятие 24 (на прогулке)	24	88
май	Занятие 25 (в спортивном зале)	25	88
	Занятие 26 (в спортивном зале)	26	89
	Занятие 27 (на прогулке)	27	90
	Занятие 28 (в спортивном зале)	28	90
	Занятие 29 (в спортивном зале)	29	91
	Занятие 30 (на прогулке)	30	92
	Занятие 31 (в спортивном зале)	31	92
	Занятие 32 (в спортивном зале)	32	93
	Занятие 33 (на прогулке)	33	93
	Занятие 34 (в спортивном зале)	34	94
	Занятие 35 (в спортивном зале)	35	96
	Занятие 36 (на прогулке)	36	96
	ИТОГО	108	

Возраст	Воспитательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах и самостоятельная деятельность детей
6 – 7 лет	Основная гимнастика	
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Подготовительная группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015
	Подвижные игры	
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Подготовительная 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 игры	
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Подготовительная группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014 Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992 Тимофеева Л.Л. «Бадминтон для дошкольников». Планирование и конспекты занятий. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019
	Спортивные упражнения	
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Подготовительная группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014
Формирование основ здорового образа жизни		
<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Подготовительная группа – М. 	<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 	

	Мозаика-Синтез, 2018	<ul style="list-style-type: none"> Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2010
Активный отдых		
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Подготовительная группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок». – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019

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
Сентябрь	Спортивное развлечение «Весёлые старты по страничкам уходящего лета»	Группы старшего возраста	Инструктор по ФК
Декабрь	Мальшиада «Юные ГТОшки»	Группы старшего возраста	Инструктор по ФК
Январь	Соревнования по лыжным гонкам	Группы старшего возраста	Инструктор по ФК
Февраль	Неделя здоровья	Все группы	Инструктор по ФК

	Спортивные соревнования		Воспитатели Специалисты ДОУ
	<u>23 февраля:</u> День Защитника Отечества Соревнования с участием пап	Группы старшего возраста	Инструктор по ФК Воспитатели
Апрель	Акции "Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам"	Все группы	Инструктор по ФК Воспитатели
Август	<u>12 августа:</u> День физкультурника Неделя здоровья Спортивные соревнования	Все группы	Инструктор по ФК Воспитатели Специалисты ДОУ

Расписание занятий

Дни недели Группа	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
6 – 7 лет Подготовительная группа		3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА(на прог.) 11.30-12.00		3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.з.) 10.30-11.00	3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.з.) 10.30-11.00

Планирование образовательной деятельности

Приложение 1 – Планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в подготовительной группе «Радуга» (от 6 до 7 лет)

Планируемые формы организации образовательной деятельности

Возраст	Формы	Способы	Методы	Средства
6-7 лет	Занятие «Физическая культура» (в спортивном зале и на улице) Совместная деятельность Сетевая форма	Групповая Подгрупповая индивидуальная	организации опыта деятельности (упражнение (Показ и подражательные движения -Показ образца физических упражнений, спортивные, дыхательные, общеразвивающие, физкультминутки), игровые	Основная гимнастика / Подвижные игры / Спортивные игры / Спортивные упражнения - Атрибуты к подвижным играм - Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: - Оборудование к спортивным играм «Баскетбол»,

			<p>методы); осознания детьми опыта деятельности (Беседы, рассуждения о здоровом образе жизни -Словесная инструкция -Командные установки, Совместные действия воспитателя и ребенка -Физкультурный досуг); мотивации опыта деятельности (поощрение, игры (подвижные, хороводные), соревнования).</p>	<p>«Футбол», «Городки», «Бадминтон», «Элементы хоккея»</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