

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 старшей группы «Солнышко»
(от 5 до 6 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	15
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 старшей группы «Солнышко» (от 5 до 6 лет) (далее – Программа) – это нормативный документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации физического развития детей группы.

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период от 5 до 6 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 созидателя 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 5 до 6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются

многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться,

однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

От 5 лет до 6 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно

выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по

прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом,

гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, 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.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

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 ДООУ во время прогулки.

Учебно-методическое обеспечение

Основная образовательная деятельность (занятия)			
Физическая культура			
5-6	- Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. Старшая группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014 - Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду.		
месяц	тема	№ конспекта	Стр.
сентябрь	Занятие 1 (в спортивном зале)	1	15
	Занятие 2 (в спортивном зале)	2	17
	Занятие 3 (на прогулке)	3	17
	Занятие 4 (в спортивном зале)	4	19
	Занятие 5 (в спортивном зале)	5	20
	Занятие 6 (на прогулке)	6	20
	Занятие 7 (в спортивном зале)	7	21
	Занятие 8 (в спортивном зале)	8	23
	Занятие 9 (на прогулке)	9	24
	Занятие 10 (в спортивном зале)	10	24
	Занятие 11 (в спортивном зале)	11	26
	Занятие 12 (на прогулке)	12	26
октябрь	Занятие 13 (в спортивном зале)	13	28
	Занятие 14 (в спортивном зале)	14	29
	Занятие 15 (на прогулке)	15	29
	Занятие 16 (в спортивном зале)	16	30
	Занятие 17 (в спортивном зале)	17	32
	Занятие 18 (на прогулке)	18	32
	Занятие 19 (в спортивном зале)	19	33
	Занятие 20 (в спортивном зале)	20	34
	Занятие 21 (на прогулке)	21	35
	Занятие 22 (в спортивном зале)	22	35
	Занятие 23 (в спортивном зале)	23	37
	Занятие 24 (на прогулке)	24	37
ноябрь	Занятие 25 (в спортивном зале)	25	39
	Занятие 26 (в спортивном зале)	26	41
	Занятие 27 (на прогулке)	27	41
	Занятие 28 (в спортивном зале)	28	42
	Занятие 29 (в спортивном зале)	29	43
	Занятие 30 (на прогулке)	30	43
	Занятие 31 (в спортивном зале)	31	44
	Занятие 32 (в спортивном зале)	32	45

	Занятие 33 (на прогулке)	33	45
	Занятие 34 (в спортивном зале)	34	46
	Занятие 35 (в спортивном зале)	35	47
	Занятие 36 (на прогулке)	36	47
декабрь	Занятие 1 (в спортивном зале)	1	48
	Занятие 2 (в спортивном зале)	2	49
	Занятие 3 (на прогулке)	3	50
	Занятие 4 (в спортивном зале)	4	51
	Занятие 5 (в спортивном зале)	5	52
	Занятие 6 (на прогулке)	6	52
	Занятие 7 (в спортивном зале)	7	53
	Занятие 8 (в спортивном зале)	8	54
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	1	61
	Занятие 10 (в спортивном зале)	10	55
	Занятие 11 (в спортивном зале)	11	57
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	2	61
январь	Занятие 13 (в спортивном зале)	13	59
	Занятие 14 (в спортивном зале)	14	60
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	3	62
	Занятие 16 (в спортивном зале)	16	61
	Занятие 17 (в спортивном зале)	17	63
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	4	63
	Занятие 19 (в спортивном зале)	19	63
	Занятие 20 (в спортивном зале)	20	64
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	5	63
	Занятие 22 (в спортивном зале)	22	65
	Занятие 23 (в спортивном зале)	23	66
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	6	64
февраль	Занятие 25 (в спортивном зале)	25	68
	Занятие 26 (в спортивном зале)	26	69
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	7	65
	Занятие 28 (в спортивном зале)	28	70
	Занятие 29 (в спортивном зале)	29	71
	(на прогулке) (Лыжная подготовка)	8	65
	Занятие 31 (в спортивном зале)	31	71
	Занятие 32 (в спортивном зале)	32	72
	Занятие 33 (на прогулке)	33	73
	Занятие 34 (в спортивном зале)	34	73
	Занятие 35 (в спортивном зале)	35	74
	Занятие 36 (на прогулке)	36	75
март	Занятие 1 (в спортивном зале)	1	76
	Занятие 2 (в спортивном зале)	2	77
	Занятие 3 (на прогулке)	3	78
	Занятие 4 (в спортивном зале)	4	79
	Занятие 5 (в спортивном зале)	5	80
	Занятие 6 (на прогулке)	6	80
	Занятие 7 (в спортивном зале)	7	81
	Занятие 8 (в спортивном зале)	8	82
	Занятие 9 (на прогулке)	9	83
	Занятие 10 (в спортивном зале)	10	83
	Занятие 11 (в спортивном зале)	11	84
	Занятие 12 (на прогулке)	12	85

апрель	Занятие 13 (в спортивном зале)	13	86
	Занятие 14 (в спортивном зале)	14	87
	Занятие 15 (на прогулке)	15	87
	Занятие 16 (в спортивном зале)	16	88
	Занятие 17 (в спортивном зале)	17	89
	Занятие 18 (на прогулке)	18	89
	Занятие 19 (в спортивном зале)	19	89
	Занятие 20 (в спортивном зале)	20	91
	Занятие 21 (на прогулке)	21	91
	Занятие 22 (в спортивном зале)	22	91
	Занятие 23 (в спортивном зале)	23	93
	Занятие 24 (на прогулке)	24	93
	май	Занятие 25 (в спортивном зале)	25
Занятие 26 (в спортивном зале)		26	95
Занятие 27 (на прогулке)		27	96
Занятие 28 (в спортивном зале)		28	96
Занятие 29 (в спортивном зале)		29	97
Занятие 30 (на прогулке)		30	97
Занятие 31 (в спортивном зале)		31	98
Занятие 32 (в спортивном зале)		32	99
Занятие 33 (на прогулке)		33	99
Занятие 34 (в спортивном зале)		34	100
Занятие 35 (в спортивном зале)		35	101
	Занятие 36 (на прогулке)	36	101
	ИТОГО	108	

Возраст	Воспитательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах и самостоятельная деятельность детей
5 – 6 лет	Основная гимнастика	
	<ul style="list-style-type: none"> Абрамова Л.В., Слепцова И.Ф. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: Старшая 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: Старшая 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: Старшая группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая 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: Старшая группа – М. Мозаика-Синтез, 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая 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: Старшая 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 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: Старшая 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 Спортивные соревнования	Все группы	Инструктор по ФК 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
Группа «Солнышко» старшего возраста (от 5 до 6 лет)	2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (на прог.) 11.35-12.00		2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.з.) 9.35-10.00		2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (в спорт.зале) 9.35-10.00

Планирование образовательной деятельности

Приложение 1 – Планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в старшей группе «Солнышко» (от 5 до 6 лет)

Планируемые формы организации образовательной деятельности

Воз- раст	Формы	Способы	Методы	Средства
5-6 лет	<p>Занятие «Физическая культура» (в спортивном зале и на улице)</p> <p>Совместная деятельность</p> <p>Сетевая форма</p>	<p>групповые, подгрупповые, индивидуальные</p>	<p>организации опыта деятельности (упражнение (показ и подражательные движения, показ образца физических упражнений), спортивные, дыхательные, общеразвивающие), игровые методы);</p> <p>осознания детьми опыта деятельности (беседы, рассуждения о здоровом образе жизни,</p> <p>словесная инструкция,</p> <p>командные установки,</p>	<p>Основная гимнастика /</p> <p>Подвижные игры /</p> <p>Спортивные игры /</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>- оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия:</p> <p>- оборудование для прыжков:</p> <p>- оборудование для катания, бросания, ловли,</p> <p>- оборудование для общеразвивающих упражнений,</p> <p>- атрибуты к подвижным играм</p> <p>- оборудование к спортивным играм «Баскетбол»,</p>

			физкультурный досуг); мотивации опыта деятельности (соревнования)	«Футбол», «Городки», «Бадминтон» - разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность:
--	--	--	---	---

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