

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №70 комбинированного вида Приморского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
ГБДОУ детского сада №70
Приморского района
Санкт-Петербурга
протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детского сада №70
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2024 №40/2

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре (в зале)
подготовительной к школе общеразвивающей группы
(6-7 лет)**

Инструктор по физической культуре:
Кондратьева Арина Алмазовна

Санкт-Петербург
2024

Содержание

| № п/п | Название раздела | Стр. |
|----------|---|------|
| 1 | Целевой раздел | |
| 1.1 | Пояснительная записка | |
| | Цели и задачи рабочей программы | |
| | Принципы и подходы к формированию рабочей программы | |
| | Характеристика возрастных особенностей детей группы | |
| | Основания разработки рабочей программы. Срок реализации программы. | |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения рабочей программы | |
| 1.3. | Педагогическая диагностика воспитанников | |
| 2 | Содержательный раздел | |
| 2.1 | Содержание образовательной деятельности | |
| | Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» (физическая культура) | |
| 2.2 | Культурно-досуговая деятельность | |
| 2.3 | Интеграция с другими образовательными областями | |
| 2.4 | Модель организации образовательного процесса | |
| | Формы, способы, методы и средства организации образовательной деятельности | |
| | Структура реализации образовательной деятельности | |
| | Взаимодействие с детьми | |
| 2.5 | Взаимодействие с семьями воспитанников | |
| 3 | Организационный раздел | |
| 3.1 | Организация развивающей предметно-пространственной среды | |
| 3.2 | Материально-техническое обеспечение рабочей программы | |
| 3.3 | Методические материалы и средства обучения и воспитания | |
| 3.4 | Система образовательной деятельности: расписание занятий | |
| 4 | Приложения | |
| 4.1 | Педагогическая диагностика | |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ №70 Приморского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с воспитанниками 6-7 лет группы общеразвивающей направленности «Звездочки» в образовательной области «Физическое развитие» с учётом специфики возрастных и индивидуальных особенностей.

| | |
|---------------|--|
| Цель | Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №70 Приморского района Санкт-Петербурга (образовательная область «Физическое развитие»). |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none">• 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 единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;• приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского 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;• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, |

| | |
|---|---|
| | <p>обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования. |
| <p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p> | <p>1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;</p> <p>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</p> <p>3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;</p> <p>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</p> <p>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>6) сотрудничество ДООУ с семьей;</p> <p>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;</p> <p>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.</p> |
| <p>Нормативно-правовые документы</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) • Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”» • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» • Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден |

| | |
|---|--|
| | <p>приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; • Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Образовательная программа дошкольного образования; • Устав; • Локально-нормативные акты |
| <p>Характеристика возрастных особенностей детей группы</p> | <p>Характеристика воспитанников группы общеразвивающей направленности «Звездочки» на 2024-2025 учебный год: Общее количество детей – 15 человек 9 девочек – 60 % 6 мальчиков – 40%</p> <p>Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.</p> <p>Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок. Несмотря на то, что старшие</p> |

| | |
|--|--|
| | дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства. |
| Срок реализации рабочей программы | 2024-2025 учебный год |

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

| Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам | |
|---|--|
| 1. | Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. |
| 2. | Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). |
| 3. | Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими. |
| 4. | Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности. |
| 5. | Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. |
| 6. | Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. |

1.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в ходе наблюдений детей за активностью детей в спонтанной и организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики – диагностические карты физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются для:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка);
- оптимизации работы с группой детей.

Общая картина по группе позволяет выделить воспитанников, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

| Объект педагогической диагностики (мониторинга) | Формы и методы педагогической диагностики | Периодичность проведения педагогической диагностики | Длительность проведения педагогической диагностики | Сроки проведения педагогической диагностики |
|---|---|---|--|---|
| Индивидуальные достижения детей в образовательной области "Физическое развитие" (физическая культура) | Наблюдение игровые задания; упражнения; | 2 раза в год | 2 недели | Сентябрь Май |

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

| | |
|------------------------|--|
| <i>Основные задачи</i> | <p>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;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> |
| <i>Направления</i> | <i>Содержание образовательной деятельности.</i> |
| | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> |

| | |
|---|--|
| | к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. |
| <p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p> | <p>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; впрыгивание 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.</p> |

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:

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>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.</p> <p>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.</p> |
| <p><i>2) Подвижные игры:</i></p> | <p>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.</p> <p>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 духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p> |
| <p><i>Спортивные игры:</i></p> | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>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.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>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.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>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.</p> |
| <p><i>4) Спортивные упражнения:</i></p> | <p>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.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>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; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> |
| <p><i>5) Формирование основ здорового образа жизни:</i></p> | <p>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.</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>б) <i>Активный отдых.</i></p> | <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники</p> <p>Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> |
|----------------------------------|---|

Задачи воспитания

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Ценности</p> | <p>«Жизнь», «Здоровье»</p> |
| <p>Задачи воспитания</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |

2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

| | |
|---|---|
| Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие» | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой. |
| Образовательная область «Познавательное развитие» | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку). |
| Образовательная область «Речевое развитие» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления. |

2.3 Культурно-досуговая деятельность

| Месяц | Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и др.) | Тема |
|----------|---|------------------------------------|
| Сентябрь | Физкультурный досуг | «В поисках светофора» |
| Октябрь | Физкультурный досуг | «День отца» |
| Ноябрь | Соревнования | «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| | Физкультурный досуг | «В поисках подарка для мамы». |
| Декабрь | Физкультурный досуг | «Зимушка, зима – спортивная пора». |
| Январь | Физкультурный досуг | «Малые зимние олимпийские игры». |
| Февраль | Праздник | «Юные защитники Отечества». |
| | Физкультурный досуг | «Спортивная пора» |
| Март | Праздник | «Мамины помощники» |
| | Физкультурный досуг | «Весну встречаем, зиму провожаем». |
| Апрель | Праздник | «День космонавтики». |
| Май | Физкультурный досуг | «День труда». |

2.4 Модель организации образовательного процесса

Формы, способы, методы и средства организации образовательной деятельности

Физическое развитие детей осуществляется на физкультурных занятиях, в самостоятельной игровой деятельности.

| Занятия | Индивидуальная работа с детьми | Самостоятельная деятельность детей |
|--|---|--|
| Общеразвивающие упражнения; Музыкально-ритмические движения; Подвижные игры; | Индивидуальная работа по закреплению выполнения основных движений: подвижные игры, спортивные упражнения, коррекционные упражнения | Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию: Занимательная игра Игровые упражнения Подражательные движения Подвижные игры Коррекционные упражнения Двигательные действия |

Структура реализации образовательной деятельности

Образовательный процесс в группе предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с ФОП ДО. В подготовительной группе с сентября

по май (включительно) проводятся физкультурные занятия продолжительностью 30 минут, что не превышает рекомендованную СанПиНом недельную нагрузку

| Образовательная область | Вид деятельности | Периодичность | |
|-------------------------|---|---------------|-------|
| | | в неделю | месяц |
| Физическое развитие | Физкультурные занятия (инструктор по физической культуре) | 2 | 8 |
| | Физкультурные занятия (воспитатель) | 1 | 4 |

Взаимодействие с детьми

Одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Детская инициатива – спонтанное, самостоятельное проявление ребёнком своей активности, его включение в тот или иной вид деятельности по собственной воле.

Задача педагога – **поддержать инициативу** во всех её сферах и специфичных видах деятельности. Поддержка детской инициативы осуществляется путём:

Создания развивающей предметно-пространственной среды. Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие познавательной деятельности детей. Дети должны приобретать опыт творческой, деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

Обеспечения психолого-педагогической поддержки ребёнка. Педагог занимает позицию уважения к ребёнку, считается с ним, учитывает, насколько то или иное дело важно для него здесь и сейчас.

Выбора педагогом культурных практик с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.

| Возрастная группа | Приоритетная сфера деятельности | Направления поддержки детской инициативы |
|-------------------|---|---|
| 6-7 лет | Расширение сфер собственной компетентности в различных областях, а также информационная познавательная деятельность | <p>спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей.</p> <p>Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;</p> <p>создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;</p> <p>Учитывать интересы детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;</p> |
|--|--|--|

2.5 Формы взаимодействия с родителями

| Месяц | Темы | Форма работы |
|----------|---|--|
| Сентябрь | <p>1. Пополнить папки-передвижки с консультациями по теме «Внешний вид детей на занятиях по физической культуре».</p> <p>2. Провести (по запросам от родителей) индивидуальные беседы с родителями, касательно физического развития дошкольников на начало учебного года.</p> <p>3. Консультации для родителей «Повреждения. Доврачебная помощь пострадавшему».</p> | <p>Папка-передвижка</p> <p>Консультация</p> |
| Октябрь | 1. Оформление стендовой информации «Особенности и задачи Физического развития». | Папка-передвижка |
| Ноябрь | 1. Папка-передвижка «Дети открывают спорт». | Папка-передвижка |
| Декабрь | 1. Папка-передвижка «Советы инструктора по Физической культуре. Какой вид спорта нужен вашему ребёнку?». | Папка-передвижка |
| Январь | <p>1. Консультация «Ожоги и обморожение»</p> <p>2. Фотовыставка «Мои спортивные каникулы».</p> | <p>Фотовыставка</p> <p>Папка-передвижка</p> |
| Февраль | <p>1. Информация для родителей «Десять советов по укреплению Физического здоровья детей».</p> <p>2. Организовать совместный праздник с папами «День защитника Отечества».</p> | <p>Семейный спортивный досуг</p> <p>Папка-передвижка</p> |
| Март | <p>1. Консультация (папка- передвижка) «Здоровый ребенок — наша цель»:</p> <p>2. Развлечение. Эстафеты «Мамины помощники»</p> | <p>Семейный спортивный досуг</p> <p>Папка-передвижка</p> |
| Апрель | <p>1. Папка-передвижка «Внимание плоскостопие!!!»</p> <p>2. Выставка рисунков «Я – спортсмен».</p> | <p>Папка-передвижка</p> <p>Выставка рисунков</p> |
| Май | <p>1. Папка-передвижка «Правила безопасности для детей. Безопасность на дороге»</p> <p>2. Провести (по запросам от родителей) индивидуальные беседы с родителями, касательно физического развития дошкольников на конец учебного года.</p> | <p>Папка-передвижка</p> <p>Консультация</p> |
| Июнь | <p>1. Подобрать материал для родителей, рекомендации «Чем занять ребенка летом»</p> <p>2. Папка-передвижка «Физическое развитие детей в игровой деятельности»</p> | Папка-передвижка |

3. Организационный раздел

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом развитии.

| Образовательная область | Содержание |
|--|--|
| Физическое развитие (физическая культура) | Скамья деревянная; ребристая доска для ходьбы; мячи: маленькие, средние (резиновые); гимнастический мат; скакалка детская; кольцо баскетбольное; кольцо плоское; корзинка для мячей; мяч для мини-баскетбола; мяч футбольный; набор разноцветных кеглей; обруч (малого, среднего диаметра); палка гимнастическая деревянная, палка гимнастическая пластиковая; ракетки для бадминтона; султанчики для упражнений; флажки разноцветные (атласные); шайбы; конусы. |

3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности

| Образовательная область, направление образовательной деятельности | Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.) |
|--|--|
| Физкультурные занятия, праздники, досуговая деятельность | «Технология физического развития детей 6-7 лет» Т.Э. Токаева. |
| Педагогическая диагностика | Методические разработки ДОУ |

3.3 Материально-техническое оснащение программы

| Наименование помещения | Материалы и оборудование |
|-------------------------------|---|
| Физкультурный зал | Стол педагога, стул педагога, музыкальная колонка, шведская стенка, стеллаж для хранения методических пособий и книг, доска магнитно-маркерная, корзины для хранения спортивного инвентаря. |

3.4 Система образовательной деятельности: расписание занятий
Расписание занятий в физкультурном зале на 2024-2025 учебный год

| Дни недели Группы | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|--|--|--|---|--|--|
| Группа раннего возраста «Котята» | | 9.00-9.10 ОО «Физическое развитие» | | | |
| Младшая общеразвивающая группа «Паровозик» | 9.00-9.15 ОО «Физическое развитие» | | | 9.00-9.15 ОО «Физическое развитие» | |
| Средняя общеразвивающая группа «Здоровейка» | | | 9.00-9.20 ОО «Физическое развитие» | | 9.00-9.20 ОО «Физическое развитие» |
| Средняя компенсирующая группа «АБВГДейка» | | 9.20-9.35 ОО «Физическое развитие» | 9.25-9.45 ОО «Физическое развитие» | | |
| Средняя компенсирующая группа «Радуга» | 9.30-9.50 ОО «Физическое развитие» | | | | 9.30-9.50 ОО «Физическое развитие» |
| Старшая общеразвивающая группа «Лучики» | | 9.45-10.10 ОО «Физическое развитие» | 9.55-10.20 ОО «Физическое развитие» | | |
| Старшая компенсирующая группа «Почемучки» | | | 10.30- 10.55 ОО «Физическое развитие» | | 10.10-10.35 ОО «Физическое развитие» |
| Старшая компенсирующая группа «Пчелки» | 10.00-10.25 ОО «Физическое развитие» | 16.00-16.25 ОО «Физическое развитие» | | | |
| Подготовительная общеразвивающая группа «Звездочки» | | | 11.05-11.35 ОО «Физическое развитие» | 9.30-10.00 ОО «Физическое развитие» | |
| Подготовительная компенсирующая группа «Непоседы» | | | | 10.15-10.45 ОО «Физическое развитие» | 10.45-11.15 ОО «Физическое развитие» |
| Подготовительная компенсирующая группа «Цветик - семицветик» | 10.35-11.05 ОО «Физическое развитие» | 10.20-10.50 ОО «Физическое развитие» | | | |

