МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 26 ГОРОДА ЕЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ ДСКВ №26
г. Ейска МО Ейский район
№ 170 – од от «30» августа 2024 г.

Куценко Светлана Александровна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 4576 2C17 C685 EB9B 6C65 D1E3 5129 2AB7
Владелец КУЦЕНКО СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен с 3 апреля 2023 по 26 июня 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
организации деятельности инструктора по физической культуре с детьми 3 -7 лет общеразвивающей направленности

разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 26 города Ейска муниципального образования Ейский район для детей дошкольного возраста от 1 года до 7 лет в группах общеразвивающей направленности на 2024 – 2025 учебный год»

Срок реализации программы (учебный год) – с 02.09.2024 г. по 31.08.2025 г., одногодичная

Разработал:
инструктор по физической культуре
Евтенко Ирина Сергеевна

г. Ейск, 2024 г.

№ п/п	содержание	страница
1.	Пояснительная записка	3-4
2.	Цели и задачи Программы	4-8
3.	Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	8-9
4.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	9-10
5.	План образовательной деятельности и воспитательный процесс	11-17
6.	Организация режима двигательной активности детей	17-19
7.	Система физкультурно-оздоровительной работы	19-20
8.	Циклограмма совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми.	20-21
9.	Организация развивающей предметно пространственной среды	22-24
10	Комплексно-тематическое планирование традиционных событий, праздников, мероприятий	24-26
11.	Расписание образовательной деятельности	26

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре разработана в соответствии с адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ ДСКВ №26 г. Ейска МО Ейский район на 2024-2025 учебный год. Определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана с учётом Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный̆ закон Российской̆ Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный̆ государственный̆ образовательный̆ стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской̆ Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МБДОУ
6. Основная образовательная программа МБДОУ

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

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

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

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

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

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС

ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;

- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;

- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;

- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;

- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;

- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

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

Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;

- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

- формировать осознанную потребность в двигательной активности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;

- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;

- продолжать учить осознанно выполнять правила 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.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика

- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе

- физкультминутки

- физкультпаузы

- подвижные игры

- бодрящая гимнастика

- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке

- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)

- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное

- сюжетное

- игровое

- тренировочное

- комплексное

- физкультурно-познавательное

- тематическое

- нетрадиционное

- контрольное.

Программа имеет в своей основе следующие принципы и подходы.

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

3. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)	

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

Наименование групп	Кол-во	Кол-во	Мальчики	Девочки

	групп	воспитанников		
Старшая группа (от 5 до 6 лет) общеразвивающей направленности	2	43	16	27
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) общеразвивающей направленности	2	34	19	15

4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

ФОП ДО/пп	Возраст	QRкод
15.3.2	к пяти годам	
15.3.3	к шести годам	
15.4	на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста)	

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

5. План образовательной деятельности и воспитательный процесс

Коллективом принято решение об организации и проведении еженедельно следующих педагогических мероприятий: двигательная деятельность (физическая культура) – 2 раза в неделю в физкультурном зале, инструктором по физической культуре. Их проведение регламентировано расписанием образовательной деятельности.

№ п/п	Группа	Неделя	Месяц	Год
1	Старшая группа №6	2	8	72
2	Старшая группа № 7			
3	Подготовительная к школе группа № 9			
4	Подготовительная к школе группа № 10			

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

ФОП ДО, пп/	Возраст/группа	QR -код
22.6	5-6 лет/ старшая группа	

22.7	6-7 лет / подготовительная группа	
22.8	решение совокупных задач воспитания	

Образовательная деятельность по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортинвентарём.

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;

- перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;

- повороты направо, налево, кругом;

- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;

- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, кружения по одному и в парах.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- народные игры;

- малоподвижные игры.

Спортивные упражнения:

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;

- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

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; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;

- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;

- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;

- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;

- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных

движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;

- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;

- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;

- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

Образовательная деятельность по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;

- перестроение 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;

- равнение в колонне, шеренге, кругу;

- размыкание и смыкание приставным шагом;

- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;

- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;

- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;

- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;

- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения

- несюжетные игры

- игры на развитие ориентировки в пространстве

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации

- народные игры

- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Спортивные игры

Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

- построение 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 т. п.) 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;

- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;

- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;

- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;

- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);

- попадание шайбой в ворота, ударять 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);

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;

- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;

- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;

- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,

- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

6. Организация режима двигательной активности детей

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

-физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований, обеспечиваются присутствием медицинского работника.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения ветра) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

ОД будет проводится с 2.09.2024г. по 31.05.2025г.

С 25 по 31 декабря 2024г. для воспитанников организовываются зимние каникулы, во время которых не проводится ОД и увеличивается время

самостоятельной деятельности детей. Организуются мероприятия по подготовке и проведению зимних новогодних праздников и развлечений.

С 1 июня по 31 августа 2025г. – летние каникулы. В летний период ОД не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные часы, праздники, экскурсии и др.

На период карантинных мероприятий режим дня может быть изменен с учетом медицинских показаний. Медицинский персонал определяет возможность посещения воспитанниками карантинных групп спортивного зала, контакта с инструктором по физической культуре и воспитанниками других возрастных групп. Образовательная деятельность по физической культуре, по рекомендации медицинского персонала, может быть организована в групповом помещении.

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

№ п/п	**Форма организации двигательной деятельности**	**старшая**		**подготовительная**	
		в день	**в неделю**	**в день**	**в неделю**
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	2 раза в неделю	50 мин.	2 раза в неделю	60 мин.
3.	Физкультминутки	2 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Подвижные игры, спортивные упражнения	15-20 мин	75-90 мин	20-25 мин.	100-125 мин.
5.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин	100-125 мин.
6.	Гимнастика после дневного сна	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	. 81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	Активный отдых				
1.	Физкультурные досуги,		1раз в месяц		1раз в месяц

	развлечения		25-30 мин.		30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		2 раза в год		2 раза в год

7. Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель физического развития: укрепление физического и психического здоровья, формирование основ здорового образа жизни, двигательной и гигиенической культуры, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития.		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма - всестороннее физическое совершенствование функций организма - повышение работоспособности и закаливание	**Образовательные:** становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек); развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.	**Воспитательные:** - способствовать развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью; - способствовать формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков; - создать возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.
Средства физического развития		
Физические упражнения	Природно-экологические факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития.		
Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь	**Словесные:** - объяснения, пояснения, указания - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция	**Практические:** - повторение упражнений без изменения и с изменением - проведение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме

воспитателя)		

Режим закаливания и оздоровления

Утренний прием детей на воздухе	Ежедневно, с соблюдением погодных ограничений Сан Пин
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно,4-6 мин
Контрастное воздушное закаливание	Ежедневно, при отсутствии медицинских противопоказаний
Босохождение по массажным коврикам	Ежедневно, после дневного сна
Дыхательная гимнастика	2 раза в неделю , 2-3 мин
Умывание прохладной водой	Ежедневно, после прогулки. В летний период –и после сна.
Витаминизация	Ежедневно. В зимний период обогащение фитонцидами, выращенными в условиях группы.
Прогулка 2 раза в день	Ежедневно, не менее 4 -4,5 часов в день
Сон в облегченной одежде (летом – без маек)	Ежедневно. В холодный период допустимо кратковременное использование пижам.
Организация рационального питания	Ежедневно, согласно технологическим картам 10 –дневного меню.
Соблюдение воздушного и светового режима .Проветривание помещений	Ежедневно.

8. Циклограмма совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми.

Понедельник

7.30 - 8.30- подготовка и проведения утренней гимнастики
8.30 - 9.00- проветривание, подготовка к ОД
9.00 - 9.25- ОД (старшая группа №7)
9.35 - 9.55- ОД (старшая группа компенсирующей направленности №8)
10.05 - 10.35 - ОД (подготовительная группа №9)
10.35 - 11.20 - уборка спортивного инвентаря
11.20-12.00 - работа по физкультурно-оздоровительной направленности с воспитателями групп
12.00 – 12.30- влажная уборка зала и спортивного оборудования.
Проветривание. Кварцевание спортивного зала.

Вторник

7.30 - 8.30- подготовка и проведения утренней гимнастики
8.30 - 9.00- проветривание, подготовка к ОД
9.00 - 9.25- ОД (старшая группа №6)
9.30 - 9.50- ОД (средняя группа компенсирующей напр. №5)
10.00 - 10.30 - ОД (подготовительная к школе группа №10)
10.45 - 11.20 – работа с документацией

11.20 - 12.00– индивидуальная работа с детьми на прогулке
12.00 -12.30- влажная уборка зала и спортивного оборудования.
Проветривание. Кварцевание спортивного зала.

Среда

7.30 - 8.30- подготовка и проведения утренней гимнастики
8.30 - 9.00- проветривание, подготовка к ОД
9.00 - 9.30- ОД (подготовительная группа №9)
9.40 - 10.00- ОД (старшая группа компенсирующей направленности №8)
10.10 - 10.40 - ОД (подготовительная группа компенсирующей направленности №11)
10.40 - 11.40 - Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей
11.40 - 12.00- индивидуальная работа с детьми на прогулке
12.00 -14.00 - Влажная уборка зала. Уборка зала и спортивного оборудования.
Проветривание. Кварцевание спортивного зала.
14.00 - 15.45 – подготовка к развлечению по плану
15.45 - 16.55 -**развлечение 2 неделя** средняя группа компенсирующей направленности №5, старшая группа №6, старшая группа №7
развлечение 3 неделя старшая группа компенсирующей направленности №8, подготовительная группа компенсирующей направленности №11
развлечение 4 неделя подготовительная школе группа №9, подготовительная к школе группа №10
16.55 - 17.00 - уборка спортивного оборудования

Четверг

7.30 - 8.30- подготовка и проведения утренней гимнастики
8.30 - 9.00- проветривание, подготовка к ОД
9.00 - 9.30- ОД (подготовительная группа №10)
9.40 - 10.00- ОД (средняя группа компенсирующей направленности №5)
10.10 - 10.40 - ОД (подготовительная группа компенсирующей направленности №11)
10.40 - 11.20- работа с папкой по теме самообразования
11.20 - 11.40- индивидуальная работа с детьми
11.40 - 12.30 -влажная уборка зала и спортивного оборудования.
Проветривание. Кварцевание спортивного зала.

Пятница

7.30 - 8.30- подготовка и проведения утренней гимнастики
8.30 - 9.00- проветривание, подготовка к ОД
9.00-9.25 - ОД (старшая группа №6)
9.35-10.00 - ОД (старшая группа №7)
10.00-10.30 - работа по пополнению картотеки подвижных игр
10.30-11.00 - подборка новых сценариев, развлечений, праздников
11.00-11.30- работа по физкультурно-оздоровительной направленности с воспитателями групп

11.30-11.50- индивидуальная работа с детьми
11.50 -12.30 - влажная уборка зала и спортивного оборудования.
Проветривание. Кварцевание спортивного зала.

9. Организация развивающей предметно пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится ДОО;

- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;

- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал

- тренажерный зал

- физкультурные центры в групповых помещениях

- площадки на территории ДОО.

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и

нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;

- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;

- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей- инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Спортивное оборудование:

№ п/п	**Наименование оборудования**	**Количество (шт.)**
1.	Баскетбольные щиты	2
2.	Ворота для подлезания	8
3.	Гимнастическая лестница	3
4.	Гимнастическая скамейка	1
5.	Гимнастические маты	6
6.	Игровой парашют	1
7.	Канат	3
8.	Координационная лестница	1
9.	Мягкие модули	15
10.	Самокат	3
12.	Спортивный уголок	1
13.	Фит-болл	10

Спортивный инвентарь:

№ п/п	**Наименование оборудования**	**Количество (шт.)**
1.	Верёвочка	30

2.	Гимнастическая палка	30
3.	Платочки	30
4.	Кегли	4 набора
5.	Конусы для разметки	8
6.	Кубики мягкие	5
7.	Мешок для метания	30
8.	Мяч 25 см	30
9.	Мяч 7 см	20
10	Набивной мяч 0,5 кг	2
11	Обруч	30
12	Скакалка длинная	2
13	Скакалка короткая	10
14	Султанчик	20
15	Флажок	60

10. План развлечений

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	***Средняя группа:*** «Вечер подвижных игр» ***Старшая группа:*** «Путешествие в страну дружбы» ***Подготовительная группа:*** «Мы многое умеем».	Сентябрь	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
2	* ***Средняя группа:*** «Весёлые осенние старты» ***Старшая группа:*** «В гости к Лесовичку» ***Подготовительная группа:*** «Осенние старты».	Октябрь	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
3	* ***Средняя группа:*** «Девочки и мальчики» ***Старшая группа:*** «Осенние старты» ***Подготовительная группа:*** «Красный, жёлтый, зелёный»	Ноябрь	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
	* ***Средняя группа:*** «Загадки тётушки Зимы»	Декабрь	-Воспитатели -Инструктор по

4	***Старшая группа:*** «Приключение вместе с животными» ***Подготовительная группа:*** «Новогоднее приключение».		физ. культуре
5	* ***Средняя группа:*** «В стране здоровья» ***Старшая группа:*** «Зимушка - зима» ***Подготовительная группа:*** «Снежная карусель»	Январь	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
6	* ***Средняя группа:*** «Сильным, ловким вырастай» ***Старшая группа:*** «Веселые старты науки» ***Подготовительная группа:*** "Рота подъем"	Февраль	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
7	* ***Средняя группы:*** «ЗОЖ» ***Старшая группа:*** «ЗОЖ» ***Подготовительная группа:*** "А ну – ка девочки"	Март	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
8	* ***Средняя группа:*** «Выше к звездам» ***Старшая группа:*** «Юные космонавты» ***Подготовительная группа:*** «Веселые старты».	Апрель	Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
9	* ***Средняя группа:*** «Вечер подвижных игр» ***Старшая группа:*** «Вечер подвижных игр» ***Подготовительная группа:*** «Вечер подвижных игр»	Май	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
10	* ***Средняя группа:*** «Здравствуй, лето!» ***Старшая группа:*** «Здравствуй, лето!» ***Подготовительная группа:*** «Здравствуй, лето!»	Июнь	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре
	* ***Средняя группа:*** «У солнышка в гостях» ***Старшая группа:*** «Путешествие в царство Нептуна» ***Подготовительная группа:***	Июль	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре

11 12	«Путешествие в царство Нептуна» ***** ***Средняя группа:*** «Водичка, водичка, умой мое личико» *****Старшая группа:*** «Страна Здоровья» *****Подготовительная группа:*** «Страна Здоровья»	Август	-Воспитатели -Инструктор по физ. культуре

11. Расписание образовательной деятельности

Дни недели	Содержание
Понедельник	9.00 - 9.25- ОД (старшая группа №7) 9.30 - 9.55- ОД (старшая группа компенсирующей направленности №8) 10.05 - 10.30 - ОД (подготовительная группа №9)
Вторник	9.00 - 9.25 - ОД (старшая группа №6) 9.30 - 9.50 - ОД (средняя группа компенсирующей направленности №5) 10.00–10.30 - ОД (подготовительная группа №10)
Среда	9.00 - 9.30- ОД (подготовительная группа №9) 9.40 - 10.00- ОД (старшая группа компенсирующей направленности №8) 10.10–10.40-ОД (подготовительная группа компенсирующей направленности №11)
Четверг	9.00 - 9.30 - ОД (подготовительная группа №10) 9.40 – 10.00 - ОД (средняя группа компенсирующей направленности №5) 10.10-10.40-ОД (подготовительная группа компенсирующей направленности №11)
Пятница	9.00-9.25 - ОД (старшая группа №6) 9.35 - 10.00 - ОД (старшая группа №7)

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155

3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

4. Основная образовательная программа ДОО.