МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Бугровская общеобразовательная школа № 3»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОБУ «Бугровская СОШ № 3»
Приказ от 02.10.2020 г. № 32-Д
_____ А.С. Граков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2020-2021 учебный год

Инструктора по физической культуре общеразвивающей направленности
для детей старшего дошкольного возраста
(5-6 лет)

Инструктор по физической культуре
Ильиных А. В.

ОГЛАВДЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программ в соответствии с целевыми ориентирами образовательной программы ДО МОБУ
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Задачи образовательной деятельности на текущий год в соответствии с реализуемыми ОП ДО МОБУ
2.2. Примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год
2.3. Перечень форм, способов, методов, средств реализации образовательной деятельности и поддержки детской инициативы воспитанников разных возрастных групп
2.4. План досуговых мероприятий
2.5. Система взаимодействия с семьями воспитанников и другими участниками образовательного процесса
2.6. Система оздоровительной работы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1 График работы специалиста
3.2. Особенности созданной развивающей предметно-пространственной среды,
отражающей специфику физкультурного зала
4. Методическое обеспечение реализации рабочей программы

4.1. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Цели и задачи реализации программы	Адаптация содержания форм, методов педагогической деятельности к условиям МОБУ (особенности развития детей, формирование возрастных групп, нестандартность индивидуальных результатов обучения и воспитания); Реализация Образовательной программы дошкольного образования для групп общеразвивающей, оздоровительной направленности.
Задачи программы	-Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; -развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость; -создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами; -развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта; -способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
Принципы к формированию программы	Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания: -*Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей. -*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью. -*Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно - оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой. -*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.* -*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения

	физкультурных занятий. -*Принцип единства с семьёй,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей основных участников образовательного процесса	В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Период жизни ребёнка с 5-6 лет называют воспроизводящим, в этом возрасте у ребенка еще более значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать, заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять несколько движений одновременно. Дети к 6 годам становятся менее возбудимыми, у них более уравновешены возбудительные и тормозные процессы коры головного мозга. Эти физиологические особенности оказываются благоприятным условием для развития у детей сосредоточенности**,** наблюдательности и внимания. У ребенка этого возраста продолжается процесс окостенения скелета и развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Главным достижением старших детей является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. В дошкольном возрасте продолжается дальнейшее совершенствование движений. Однако у младших дошкольников еще нет достаточной четкости движений при ходьбе и беге, для них характерен мелкий семенящийся шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер слабо развит, поэтому им трудно ловить мяч, попадать им в цель. Они не могут бросить далеко. У 6-летних детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Они могут прыгать в высоту, в длину и на одной ноге. Развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель**.**
Нормативно-правовая основа рабочей программы	1.Образовательная программа дошкольного образования МОБУ «Бугровская СОШ № 3» 2.Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" 3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: -двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; -способствующих правильному формированию опороно-двигательно системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; -становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
Срок реализации рабочей программы	Сентябрь 2020- май 2021 год Реализация рабочей программы в июне-августе проходит в соответствии с

	рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется: • минимальным количеством или отсутствием в режиме дня НОД: • преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной детской деятельности; • увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности; преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами освоения воспитанниками образовательной программы и ОП ДО МОБУ

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка 5-6 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

1.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Педагогический мониторинг физического развития воспитанников проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель-май). По завершению мониторинга выявляются дети с низким, средним и высоким уровнями физического развития. По итогам мониторинга составляются диаграммы по общему физическому развитию детей, а также определяется индивидуальная работа для детей с низким уровнем физического развития.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы: выступления детей на праздниках, досугах ДОУ.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи образовательной деятельности на текущий год в соответствии с реализуемыми ОП ДО МОБУ

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие
- при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры.

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
- Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год.

Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Упражнения в равновесии.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке

	(диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)..
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.*	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Общеразвивающие упражнения: *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Общеразвивающие упражнения: *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Общеразвивающие упражнения: *статика*	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения	**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

	Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. **Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». **Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. **Плавание.** Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. **Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море». **Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.
Подвижные игры	**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». **С лазаньем и ползанием**. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». **С элементами соревнования. «**Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.
Спортивные игры	**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). **Элементы баскетбола**. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. **Элементы хоккея**. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

2.3. Перечень форм, способов, методов, средств реализации образовательной деятельности и поддержки детской инициативы воспитанников разных возрастных групп

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

1 мин - младшая группа
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

12 мин - младшая группа

15 мин. - средняя группа,
18 мин. - старшая группа,
21 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин - младшая группа
2 мин - средняя группа
4 мин. - старшая группа,
5 мин. - подготовительная к школе группа.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая отражает свои цели и задачи:

-***традиционная*** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
-***тренировочная*** (повторение и закрепление определенного материала),
-***игровая*** (подвижные игры, игры-эстафеты),
-***сюжетно-игровая*** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
-по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

Способы организации

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей
обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия. Цель, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

Способы и направления поддержки детской инициативы

-выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием);
-приобщение к ... (труду, социальным, нравственным нормам и т. д.);

-похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого);
-положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата); -поощрение (в процессе деятельности: активности, творческого (не схожего с предложенным -образцом результата, задумки) подхода ребенка и т. д.);
-проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка;
-косвенная помощь (подсказать желаемое действие, направить и т. д.);
-создание ситуаций (общения, игровых, успеха, проблемных и т. д.); -личностный пример воспитателя (использование грамотной правильной речи, отношение к -собеседнику, настроение и т. д.);
-отсутствие запрета (на выбор партнера для действия, игры, роли и т. д.); -предложение альтернативы (другого способа, варианта действия);
-неоднократное повторение действия через различные виды деятельности (возможность овладения детьми с разными ведущими видами деятельности);
-создание предметно-пространственной среды (лабораторное оборудование, материалы, -атрибуты, инвентарь для экспериментирования и других видов деятельности, к которым -обеспечен беспрепятственный доступ и т. д.).
-проведение спортивных досугов,
-создание условий для спортивных праздников, развлечений, досугов
-стимулирование двигательной активности детей
-использование спортивного инвентаря и оборудования
-использование современных технологий ЗОЖ. Беседы по ЗОЖ
-просмотр и обсуждение фото, иллюстраций, видеофильмов.

2.4. План досуговых мероприятий

Месяц	*Мероприятие*
Сентябрь	Спортивное развлечение «День здоровья» Формировать навыки двигательной культуры, развивать выносливость, дух соревнований, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.
Октябрь	Досуг по ПДД: «Знакомьтесь, Светофор Мигалович» Формировать знания детей о светофоре, правил перехода улицы; развивать ориентировку в пространстве; ловкость, быстроту, создать радостную, благоприятную обстановку
Ноябрь	Физкультурный досуг «День бегуна». Совершенствовать навыки бега, развивать быстроту, ловкость, выносливость, чувство товарищества.
Декабрь	Физкультурный «В гостях у сказки» Развивать силу, ловкость выносливость, скорость, воспитывать инициативность, стремление к взаимопомощи.
Январь	Спортивное развлечение: «Зимняя олимпиада» Воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, способствовать радостному эмоциональному объединению детей, развивать стремление к победе.
Февраль	Спортивное развлечение к 23 февраля Расширять знания о российской армии, о почетной обязанности охранять Родину, воспитывать детей в духе патриотизма.
Март	«Папа мама, я – спортивная семья» (развлечение) Приобщать семью к совместным занятиям физкультурой и спортом, подарить положительные эмоции детям и родителям.
Апрель	«Будущие космонавты» досуг. Формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой, развивать силу, ловкость, скорость.
Май	«День Победы» Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к родине, расширять знания о героях ВОВ, о победе нашей страны.

2.5. Система взаимодействия с семьями воспитанников и другими участниками образовательного процесса

Месяц	*Форма работы*	*Название*
Сентябрь	Наглядно-информационная	Методика проведения утренней гимнастики
Октябрь	Консультации и индивидуальные беседы	«Ура! Физкультура! Почему не сандалии?» Обувь и одежда для занятий в физкультурном зале
Ноябрь	Наглядно-информационная	Оздоровительная гимнастика пробуждения
Декабрь	Наглядно- информационное Памятка родителям	«Влияние пальчиковой гимнастики на здоровье детей»,
Январь	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»
Февраль	Практикум	«Плоскостопие и его профилактика»
Март	Практикум	«Закаливание»
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»
Май	Индивидуальные собеседования	Отчет о результатах диагностики

2.6. Система оздоровительной работы

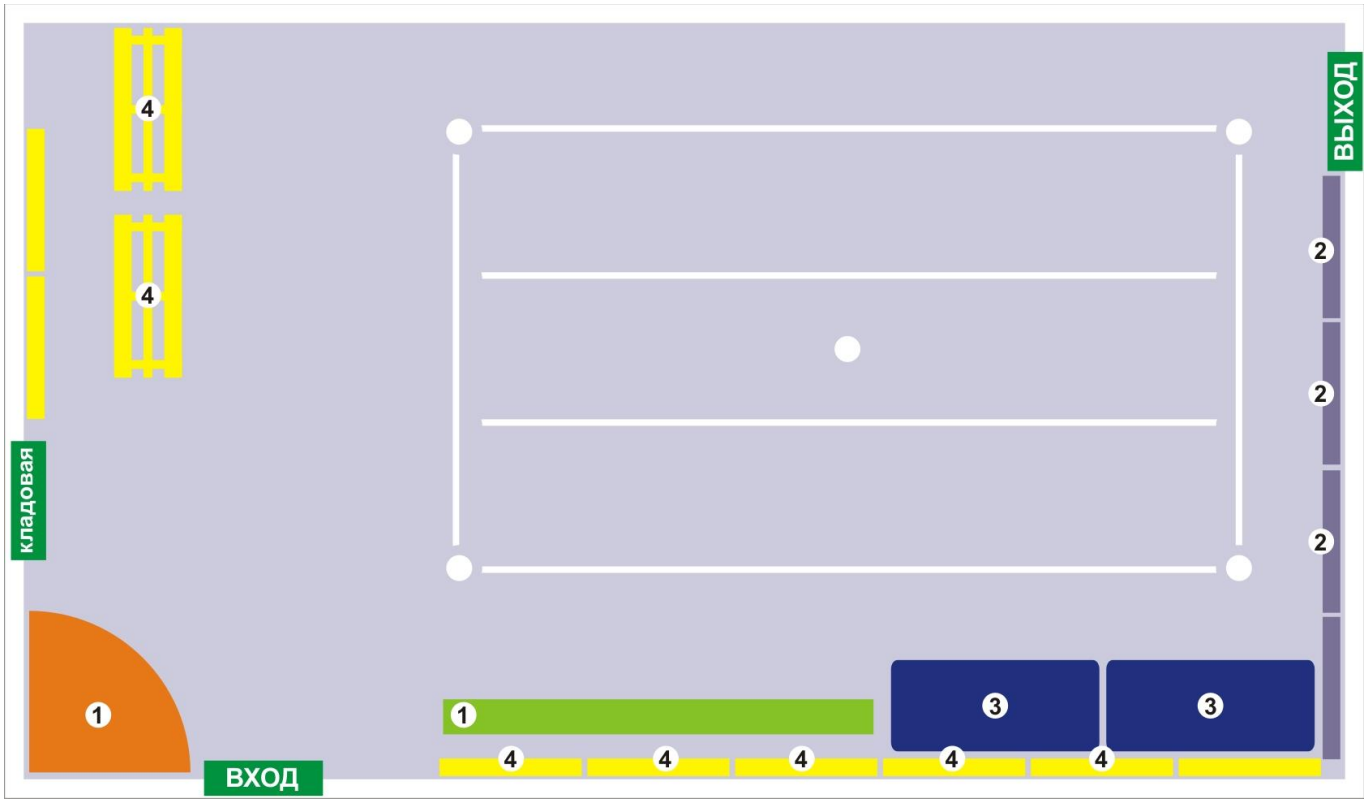
Направление работы	*Кратность*
Физкультура	2 раза в неделю
Пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика	2 раза в неделю
Физкультура на улице	В теплое время года
Физкультурные досуги	1 раз в месяц
Использование массажных дорожек	2 раза в неделю
Игры на физическую компетентность	2 раза в неделю
Досуговые мероприятия по теме здоровья (неделя здоровья)	В соответствии с планированием воспитателей

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. График работы

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
ДО 1	**ДО 2**	**ДО 1**	**ДО 2**	**ДО 2**
	9:00 – 4 младшая 9:20 – 3 младшая 9:40 – 5 младшая 10:10 - 8 старшая	9:00 – 5 младшая 9:20 – 6 младшая 9:40 – 7 младшая 10:00 – 8 младшая	9:40 – 7 средняя 10:10 – 8 старшая	9:00 – 4 младшая 9:20 – 3 младшая 9:40 – 5 младшая 10:00 – 6 средняя
15:40 – 9 средняя 16:05 – 10 средняя 16:30 – 11 подготовит	15:40 – 7 средняя 16:10 – 6 средняя	15:40 – 9 средняя 16:05 – 10 средняя 16:30 – 11 подготовит	**ДО 1** 15:20 – 6 младшая 15:40 – 7 младшая 16:00 – 8 младшая 16:20 – 5 младшая	

3.2. Особенности созданной развивающей предметно-пространственной среды, отражающей специфику физкультурного зала



1. Коррекционно-профилактическая зона
2. Зона метания
3. Зона прыжков
4. Зона ползанья / лазанья

4. Методическое обеспечение реализации рабочей программы

Список литературы.

1. ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОБУ «Бугровская СОШ № 3»
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы»
3. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение,1981.
4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
5. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
6. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
7. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
8. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
9. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
10. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
11. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
12. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
13. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада. Минск: Народная асвета, 1977.
14. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
15. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
16. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
17. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
18. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва: Советская Россия, 1987.
19. Кэрол А., Ирам С. Повышение уровня физического развития детей в возрасте от 2 до 6 лет за счет двигательной активности, Мозаика Синтез, 2020
20. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
21. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
22. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение,1991.
23. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
24. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.

25. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.
26. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
27. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
28. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014.
29. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
30. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий, Мозаика Синтез, 2020
31. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий, Мозаика Синтез, 2020
32. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий, Мозаика Синтез, 2020
33. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий, Мозаика Синтез, 2020
34. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, Мозаика Синтез, 2020
35. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.
36. Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. Москва: Спарт, 1992.
37. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2001.
38. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.
39. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014г (Растим детей здоровыми).
40. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Растим детей здоровыми).
41. Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.
42. Фисенко М.А. Физкультура. Средняя и старшая группы. Разработка занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.
43. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС, Мозаика Синтез, 2020
44. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС, Мозаика Синтез, 2020
45. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС, Мозаика Синтез, 2020
46. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС, Мозаика Синтез, 2020
47. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
48. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
49. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).
50. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Вместе с детьми).

51. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.

4.1. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по реализации образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» образовательной программы дошкольного образования МОБУ Бугровская СОШ № 3, реализуется на площадках, расположенных по адресу: Воронцовский бул., 5, корп. 6, ДО 1 и Воронцовский бул., 7, корп. 2, ДО 2 пос. Бугры, Всеволожского района, Ленинградской обл.

РОП-Ф разработана на основании нормативных документов государственного, регионального уровня и локальных нормативных актов детского сада.

Рабочая программа является комплексом учебно-методической документации, регламентирующим содержание деятельности педагога по данной образовательной области в течение учебного года. Содержание формируется по месяцам учебного года.

В Программе представлены особенности организации:

образовательной деятельности воспитанников групп общеразвивающей направленности, участия родителей в реализации Программы по направлению **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**.