

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 11 «СКАЗКА» Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

СОГЛАСОВАНА  
на заседании Педагогического Совета  
Детский сад № 11 «Сказка»  
Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детский сад № 11 «Сказка»  
Онуфриенко И.Д.  
Приказ № 107 от 30 августа 2022 г.

## **Рабочая программа**

инструктора по физической культуре  
Ганус Екатерины Сергеевны  
срок реализации 2022 - 2023 учебный год

2022 год

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Значимые характеристики для разработки Рабочей программы	3
1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-7 лет	4
1.4.	Цели и задачи Рабочей программы	7
1.5.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	9
1.6.	Планируемые результаты освоения Рабочей программы. Целевые ориентиры.	10
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	11
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка представленными в образовательной области: «Физическое развитие». Основные цели и задачи.	11
2.2.	Содержание работы по физической культуре.	11
2.3.	Примерный перечень основных движений, упражнений и подвижных игр.	13
2.4.	Формы и методы реализации Рабочей программы.	19
2.5.	Взаимодействие инструктора по физкультуре с детьми.	20
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами дошкольного учреждения.	21
2.7.	Взаимодействие с семьями воспитанников. Основные цели и задачи.	22
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Режим дня	24
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	26
3.3	Диагностика физического развития	24
3.4.	Календарный –учебный график	25
3.5.	Расписание непосредственно организованной образовательной деятельности по физическому развитию	27
3.6.	Материально-техническое оснащение Рабочей программы	28
3.7.	Методическое обеспечение реализации Рабочей программы	29
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой Москва 2020, с учетом Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 «Сказка», г. Феодосии Республики Крым», Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 «Сказка», г. Феодосии Республики Крым», порциальной программы по сохранению и укреплению здоровья детей «Здоровый ребенок» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 «Сказка», г. Феодосии Республики Крым», Программы определяет содержание и организацию работы по физической культуре в средних, старших и подготовительных группах Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11 «Сказка» г. Феодосии Республики Крым».

Данная Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;
- Требования Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ « о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении -Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи. СанПин 2.4.3648-20 (утверждены постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28)
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО);
- Устав ДОУ;

Рабочая программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию работы по физическому воспитанию.

## **1.2. Значимые характеристики для разработки Рабочей программы**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №11 «Сказка» г. Феодосии Республики функционирует в режиме 10,5 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 17.30 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа инструктора по физкультуре реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении.

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре работает в 11 группах, которые посещают детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Из 8 групп общеразвивающей направленности: 3 средних, 2 старших, 3 подготовительных.

### Возрастная характеристика контингента детей, с которыми работает инструктор по физической культуре.

№ п/п	Группа	Возраст	Количество детей
1	Средняя группа №1 «Теремок»	4-5 лет	29
2	Средняя группа №2 «Солнышко»	4-5 лет	28
3	Подготовительная группа № 3 «Капитошка»	6-7 лет	28
4	Подготовительная группа №4 «Ромашка»	6-7 лет	28
5	Подготовительная группа №7 «Родничок»	6-7 лет	24
6	Старшая группа №10 «Знайки»	5-6 лет	31
7	Старшая группа №12 «Непоседы»	5-6 лет	29
8	Средняя группа №11 «Караблик»	4-5 лет	29

### 1.3. Возрастные особенности физического развития детей и задачи образовательной деятельности по физическому воспитанию

#### Пятый год жизни (средняя группа)

Физические возможности детей по сравнению с младшей группой возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор по физической культуре широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является **фантазирование**, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, **начинается осознание своей половой принадлежности**. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками, появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Задачей инструктора по физической культуре совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

#### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, Изменяются пропорции тела, Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): У детей 5-6 лет активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель и инструктор по физической культуре уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно - гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

Показатели роста детей подготовительной к школе группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Возраст 6-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания.

Возраст 6-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без

каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору по физической культуре следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику, массаж, самомассаж.

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

#### **1.4. Цели и задачи рабочей программы**

**Цель** программы: сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья: *формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

##### **Задачи:**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, в соответствии индивидуальными способностями воспитанников.

Обеспечение физического и психического благополучия.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Создание условий для реализации двигательной активности воспитанников.

Развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

## **1.5. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

В основе Программы заложены следующие основные **принципы**:

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, и обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создаёт 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, осуществляет взаимосвязь физической культуры с жизнью.

**Принцип интеграции образовательных областей**, который позволяет построить работу по физическому воспитанию в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей с учётом специфики и возможностей образовательных областей.

**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, предоставляет выбор форм, средств и методов физического развития в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности.

**Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**Принцип единства с семьей**, 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.

Данная программа построена на основе следующих подходов:

**Деятельностный подход**: организация работы по физическому воспитанию строится на основе ведущих видов детской деятельности: общения, игре, познавательно-



исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все мероприятия по физическому воспитанию, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную, физическую и практическую сферы личности ребенка.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы:**

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

**Достижения ребенка.** В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### **К концу года дети могут:**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

## **Шестой год жизни (старшая группа)**

**Достижения ребенка** Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

### **К концу года дети могут:**

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

## **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

**Достижения ребенка:** Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

### **К концу года дети могут:**

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега 10 см., в высоту 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области: «Физическое развитие». Основные цели и задачи.**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим 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 целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

#### **Основные цели и задачи**

##### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.***

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

##### ***Физическая культура.***

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **2.2. Содержание работы по физической культуре.**

#### ***В средней группе (от 4 до 5 лет)***

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### ***В старшей группе (от 5 до 6 лет).***

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.

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.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### ***В подготовительной группе (от 6 до 7 лет).***

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  
Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.  
Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.  
Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.  
Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.  
Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.  
Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.  
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.  
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  
Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.  
Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Примерный перечень основных движений, упражнений и подвижных игр.**

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

##### ***Основные движения:***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Построение** в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

#### **Подвижные игры**

*С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

*С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### **Основные движения:**

**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.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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.

**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). Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и 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).

**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.

**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.

*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).

*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).

*Статические упражнения.* 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 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.

**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.

**Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

**Основные движения:**



**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Построение** (самостоятельно) 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения:**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные игры:**

*Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

*Бадминтон.* Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **Подвижные игры:**

*С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»  
*Народные игры.* «Гори, гори ясно!», лапта.

## **2.4. Формы и методы реализации Рабочей программы.**

### **Формы физического воспитания, используемые инструктором по физической культуре в работе с детьми, виды НООД.**

Утренняя гимнастика,  
НООД по физкультуре,  
Подвижные игры,  
Физкультурные досуги,  
Физкультурные праздники,  
Дни здоровья

При выполнении основных движений во время проведения непосредственно организованной образовательной деятельности по физической культуре используются **2 способа организации детей: фронтальный** – когда инструктор по физкультуре работает со всей группой детей и **подгрупповой** – когда вся группа детей делится на две подгруппы и с одной подгруппой работает инструктор по физкультуре, а с другой – воспитатель.

При проведении непосредственно организованной образовательной деятельности по физической культуре используются следующие **методы выполнения детьми основных движений:**

**Фронтальный.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей прыжкам в длину с места, в различных заданиях с мячом.

**Поточный.** 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 метод широко используется для закрепления пройденного материала.

**Метод круговой тренировки.** Дети делятся на несколько подгрупп, каждая подгруппа выполняет определённое движение, потом по команде инструктора по физкультуре дети переходят к другому снаряду. Этот метод используется только в подготовительной группе, в конце года, при условии, что все упражнения хорошо изучены детьми.

В своей работе с детьми инструктор по физкультуре использует следующие **методы и приемы обучения**

#### ***Наглядные:***

показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры;

#### ***Словесные:***

объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, словесная инструкция;

#### ***Практические:***

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями, самостоятельное выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме;

**Тактильно – мышечные:**

непосредственная помощь инструктора.

Можно выделить несколько **видов** непосредственно организованной образовательной деятельности:

**Традиционные** – включающие в себя вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько изменена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной нагрузки

**Сюжетно – игровые** – по структуре, как традиционные, но объединённые игровым сюжетом.

**Контрольные** – Они могут быть построены в виде «отбора в школу космонавтов или спортсменов» для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

**Тренировочные** –направленные на закрепление определенных видов движений. Они обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения.

**Доминантные** -построенные на одном движении. Структура их построения аналогична традиционному, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например лазание), и дети упражняются в разных его видах: ползание по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому целесообразно использовать этот же вид движения в водной части занятия и подвижной игре.

Как разновидность **доминантного НООД** можно использовать:

**Построенные на подвижных играх**, - этот вид целесообразно использовать для снятия напряжения после НООД с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Построенные на музыкально-ритмических движениях** – этот вид нравится детям и успешно применяется для создания бодрого настроения у детей и обеспечения более тесной взаимосвязи в работе музыкального руководителя и инструктора по физической культуре. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения чаще проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё целесообразно предложить детям музыкальные игры и танцы, закончив их хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку

## **2. 5. Взаимодействие инструктора по физкультуре с детьми.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, инструктору по физической культуре важно:

Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

Обучать детей правилам безопасности;

Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;

«Дозировать» помощь детям. Если движение или игра знакомы ребёнку, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешного самостоятельного выполнения движений, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы.

Организовать предметно-пространственную среду для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

## **2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами дошкольного учреждения.**

### **Взаимодействие с медицинской сестрой.**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной и физкультурной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов, медицинского персонала и инструктора по физкультуре.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой инструктор по физкультуре заполняет листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником инструктор по физкультуре разрабатывает рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в утреннюю гимнастику и непосредственно организованную образовательную деятельность инструктор включает упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведётся совместный контроль над организацией щадящего режима непосредственно организованной образовательной деятельности или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

### **Взаимодействие с воспитателями.**

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль во время непосредственно организованной образовательной деятельности выполняет инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого

ребенка. Воспитатель не только помогает инструктору, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем.**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. Сначала инструктор пробует сам выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что: недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа; противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников. Основные цели и задачи.**

**Цель** работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

1. Разработка памяток, обновление стендовой информации в родительских уголках групп.
2. Выступления на родительских собраниях, личные беседы с рекомендациями:
3. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

## План работы с родителями.

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Выступления на родительских собраниях Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Консультация. «Зарядка это весело».
Декабрь	Консультация. «Погуляем, поиграем».
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой). Консультация «Профилактика осанки» (ст. и подг. гр.)
Февраль	Консультация «Физическое воспитание детей в семье» Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Как провести выходной день с пользой». Консультация «Тайная сила рук»
Апрель	Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы. Консультация «Как с пользой провести выходные с ребёнком»

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

### 3.1. Режим дня.

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Двигательная деятельность детей организуется в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности по физической культуре, требования к проведению которой согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин 2.4.1.3049-13.

Непосредственно организованная образовательная деятельность по физической культуре в средних, старших и подготовительных группах проводится инструктором по физической культуре 2 раза в неделю, одно НООД проводится на свежем воздухе воспитателями групп.

В теплое время года при благоприятных метеорологических НООД по физическому развитию детей дошкольного возраста организуется на открытом воздухе.

#### Режим работы с детьми по физическому воспитанию

	Содержание	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Физкультурные занятия (2 в зале)	20мин.	25мин.	30 мин.
3	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25мин.	25-30мин.	30-35мин
4	Спортивный праздник (2 раз в год)	45 мин.	60 мин.	60 мин.
5	День здоровья разные формы работы по физическому воспитанию			

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала – это организационно оформленное и предметно насыщенное пространство, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в физическом и духовном развитии в целом. Она включает в себя обеспечение активной двигательной позиции ребенка, побуждающей к самовыражению в движениях.

Предметно-развивающая среда соответствует требованиям ФГОС ДО и является:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.



### 3.3 Диагностика физического развития.

Диагностика уровня физического развития детей решает проблему получения качественной информации об уровне их физического развития. Для диагностирования физического развития и физических качеств детей используются следующие виды основных движений.

-*быстрота*: бег на время;

-*скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, метание мешочка на дальность;

-*равновесие*: упражнение «Цапля»

Обследование детей, всех возрастных групп осуществляется в течение двух недель, сентябре и мае. Оно проводится как в помещении (физкультурный зал), так и на физкультурной площадке в зависимости от погоды, кроме бега, который проводится на участке. Диагностика физического развития детей проводится инструктором по физическому воспитанию с воспитателем вместе. Все данные обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

«Диагностическая карта» результатов показателей смотри приложение к программе.

### 3.4. Календарный учебный график

#### Календарный график образовательной деятельности на 2022/2023 учебный год

№	Временной отрезок	Начало Окончание	Длительн. недели,	Нерабочие дни	Продол. праздн. дней	праздники	Дата проведен. праздн.
1	Учебный год + летний период	01.09.2022 31.08.2023	39 недель				
2	1 полугодие  2 полугодие	01.09.2022 31.12.2022  01.01.2023 31.05.2023.	17,5 недель  21,5 неделя			День знаний.	01.09.2022
3	Первичная педагогическая диагностика.	01.09.2022- 09.09.2022	1,5 недели			День добра и милосердия	24.09.2022
4	Учебный период	01.09.2022- 22.10.2021	7,5 недель				
5	Каникулярное время	26.10.2022- 03.11.2022.	1неделя			Праздник Осени	26.10- 03.11..2022..
6.	Учебный период	07.11.2022 22.12.2022	8 недель	4 ноября	День народного единства		
7.	Каникулярное время	23.12.2022- 08.01.2023	2 недели	с 31.12 по 08.01 2023г	Новогодн. праздничн дни	Новогодн. утренники (по возраст гр.)	23 - 30.12. 2022г

8.	Учебный период	09.01.2023г- 27.02.2023г.	7 недель	23 и 24 февраля	День защитника Отечества	День защитника Отечества	21- 22.02.2023г
9.	Каникулярное время	28.02.2023г- 07.03.2023г.	1 неделя	8 марта	Междунар женский день	Междунар. женский день	с 28 февраля по 07 марта 2023г.
10	Учебный период	09.03.2023г- 31.05.2023г	12 недель	20 марта  17 апреля 21 апреля  1 мая,  9 мая	День воссоединени я Крыма с Россией  Праздник Пасхи  Ураза - байрам  Праздник весны и труда  День Победы	День Победы	05-06 мая
12	Летний оздоровительный период	01.06.2023г- 31.08.2023г	13,5 недель	1 июня  12 июня   28 июня	День России   22 августа  Курбан- байрам	День защиты детей  День России.  Праздник лета  День флага	01.06.2023г.  09 июня  7 Июля  22 августа

### 3.5. Распределение НООД по физическому развитию на 2022-2023 учебный год

День недели	Время	Номер, название группы
Понедельник	9.00 – 9.25	Старшая группа № 10 «Знайки»
	9.30 – 9.55	Старшая группа № 12 «Непоседы»
	10.00 – 10.30	Подготовительная группа № 7 «Родничок»
Вторник	9.00 – 9.20	Средняя группа № 11 «Кораблик»
	9.25 – 9.45	Средняя группа № 1 «Теремок»
	9.50 – 10.10	Средняя группа № 2 «Солнышко»
	10.15 – 10.45	Подготовительная группа № 4 «Ромашка»
Среда	9.00 – 9.25	Старшая группа № 10 «Знайки»
	9.30- 9.50	Старшая группа № 12 «Непоседы»
	10.00 – 10.30	Подготовительная группа № 3 «Капитошка»
	10.30 – 11.00	Подготовительная группа № 7 «Родничок»
Четверг	9.00 – 9.20	Средняя группа № 1 «Теремок»
	9.30. - 10.00	Подготовительная группа № 4 «Ромашка»
Пятница	9.00 – 9.30	Средняя группа № 11 «Кораблик»
	9.30 – 9.55	Средняя группа № 2 «Солнышко»
	10.00 – 10.30	Подготовительная группа № 3 «Капитошка»

*В теплое время года (осень, весна) физкультура проводится на свежем воздухе.*

### 3.6. Материально-техническое оснащение Рабочей программы.

В ДОУ имеется спортивный зала, он предназначен для проведения непосредственно организованной образовательной деятельности, индивидуальной работы, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

**Оборудование для проведения непосредственно организованной образовательной деятельности, спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.**

№ п\п	Наименование	Количество
1	Мячи резиновые Ø 25 см	15 шт 20 шт
2	Мячи резиновые Ø10 см	30 шт 10шт
3	Мячи резиновые надувные Ø 20 см	7 шт
4	Фитбол	5шт
5	Следочки-ребристые	24 шт
6	Ладонки-ребристые	24 шт
7	Скакалки	23 шт +24 шт
8	Кегли	42 шт
9	Гимнастические палки мал.	36 шт 25 шт (дер.)
10	Гимнастические палки бол.	5 шт
11	Кочки большие	2шт
12	Кочки маленькие	5шт
13	Дуги	8шт 1шт
14	Обручи маленькие	51шт
15	Обручи большие	15шт
16	Конусы (ориентиры)	10 шт
17	Лесенка –дуга	2шт
18	Ходули	4 пары
19	Ширма –цель	1 шт
20	Цель	1 шт
21	Эстафетные палочки	5 шт
22	Тренажер «Бегущий по волнам»	1шт
23	Гантели	25 пар+14 пар
24	Гири	50 шт
25	Кубы	8 шт б. 5 мал.
26	Мат	3шт(по3секции)
27	Теннисные ракетки	2шт
28	Коврик для гимнастики	10шт
29	Большая корзина	1шт
30	Кубики	47 шт
31	Игра «Боулинг»	4шт
32	Игра «Городки»	2 шт
33	Ленточки на колечках	47 шт
34	Мешочки с песком	34шт
35	Массажные коврики	2шт
36	Канат	4 шт
37	Резиновый ослик	2 шт
38	Кольцеброс	4 шт
39	Флажки	48 шт
40	Бубен	1 шт
41	Косички	25 шт

42	Игровой трансформер:	
43	Обручи бол	4 шт
44	Обручи мал	4 шт
45	Палки бол	8 шт
46	Палки мал	16 шт
47	Кубы	10 шт
48	Прямоугольники	9 шт
49	Ребристые прям	4 шт
50	Крепления зел.	12 шт
51	Крепления син.	12 шт
52	Шведская стенка	2 шт
53	Наклонная доска	1 шт
54	Скамья для равновесия	1 шт
55	Стеллаж 2-х секц. 10ящ.	1шт
56	Ящик для игрушек «Радуга» с крышкой	1 шт
57	Навесные цели	2 шт
58	Скамья	5 шт
59	Лестница веревочная	2 шт
60	Баскетбольная стойка	1 шт
61	Беговая дорожка	2 шт
62	Дорожка змейка	2 шт
63	Уголок для инвентаря	1 шт
64	Батут детский	2 шт
65	Бревно гимнастическое напольное	1 шт
66	Велотренажер детский	2 шт
67	Гантели б.	25 шт
68	Конусы б.	20 шт
69	Дорожка балансир	1 шт
70	Дорожка мат	1 шт
71	Мат б.	1 шт
72	Мат м.	2 шт
73	Степ- платформы	20 шт

### 3.7. Методическое обеспечение реализации Рабочей программы

Программы	Литература
<p>1 Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>2. Основная образовательная программа МБДОУ № 11</p>	<p>1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.</p> <p>2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.</p> <p>3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. —</p>

<p>«Сказка»</p> <p>3. Региональная программа «Крымский венок», под редакцией Л.Г.Мухоморина, М.А. Араджиони, А.О.Горькая, Э.Ф. КемилеваС.НКороткова С. Н., Пичугина . Л.М. Тригуб Е.В. Феклистова .</p>	<p>М.: Мозаика-Синтез, 2014 г</p> <p>4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.</p> <p>5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений.</p>
---	---

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №11 «СКАЗКА» г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Расписание утренней гимнастики**

**2022-2023 учебный год**

<b>Дни недели</b>	<b>Музыкальный зал</b>	<b>Физкультурный зал</b>
Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница	8.10 – 8.20 – средние №1, №2, №11  8.20 – 8.35 – подготовительные №7, №3	8.10 – 8.20 – старшие №10, №12  8.20 – 8.35 – подготовительная №4