

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
(протокол от 30.08.2024 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
От 30.08.2024 № 190-ОД  
(Л.В.Лялина)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по направлению «Физическое развитие»**

к основной общеобразовательной программе:

«Образовательная программа дошкольного образования»

Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 39 Невского района Санкт-Петербурга

**(подготовительные к школе группы №№ 3, 8,10)**

**РАЗРАБОТАНА:**

Сочеванова Елена Арнольдовна,  
инструктор по физической культуре

**ПРОВЕРЕНА:**

Скоморохова Анна Борисовна, заместитель  
заведующего

Санкт-Петербург  
2024- 2025 учебный год

## **Оглавление**

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы	6
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>10</b>
2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «физическое развитие»	10
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	16
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	17
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	20
2.5. Особенности взаимодействия педагогов с семьями обучающихся	22
<b>3. Организационный раздел</b>	<b>23</b>
3.1. Условия реализации образовательной программы	23
3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	23
3.1.2. Методическое обеспечение (основное)	24
3.1.3. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации федеральной программы.	25
3.1.4. Кадровое обеспечение	26
3.2. Структура реализации образовательной деятельности	26
<b>Приложение</b>	<b>28</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по направлению «Физическое развитие» в подготовительных к школе группах №№3,8,10 Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 39 Невского района Санкт-Петербурга, реализующей образовательную программу дошкольного образования (далее Рабочая программа), разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 39 Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа является педагогическим документом инструктора по физической культуре, обеспечивающим систему образовательной работы с детьми по реализации образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности на русском языке в очной форме.

Рабочая программа предусматривает реализацию образовательной программы дошкольного образования в группе с 12-часовым пребыванием воспитанников при пятидневной рабочей неделе.

**Сроки реализации рабочей программы:** 01 сентября 2024 г. – 31 августа 2025 г.

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

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Цель реализации Рабочей программы:** создать каждому ребенку в детском саду условия для разностороннего развития ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России (Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, N 46, ст. 7977)).

### **Задачи реализации Рабочей программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### ***Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей группы***

К шести годам:

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

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и

сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;
- ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени
- ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;
- ребенок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;
- ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;
- ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;
- ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;
- ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности

ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Обозначенные Рабочей программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

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

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребенок проявляет элементы творчества

ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

ребенок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребенок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребенок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

ребенок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных

изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

ребенок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

ребенок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

ребенок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;

ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

## **Итоги мониторинговых исследований за 2023-2024 учебный год.**

По данным мониторинговых исследований, проведенных инструктором по физической культуре воспитанники групп демонстрируют координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики в соответствии с возрастными возможностями. Детей особо выделяющихся на фоне остальных ребят (двигательно- одаренных) на данном этапе не отмечается.

По сведениям медицинских работников воспитанники старших групп №3, № 8, №10 в основном имеют II группу здоровья, могут получать образование по направлению «Физическое развитие» в основной физкультурной группе. Детей с ограниченными возможностями в группах нет.

Детей, требующих разработки индивидуального маршрута, нет.

Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группы. (см. Приложение «Педагогическая диагностика»).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (в соответствии с п. 22.7.1.ФОП):*

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей,

оказывать помощь и поддержку другим людям.

### ***Содержание образовательной деятельности*** ( в соответствии с п. 22.7.2. ФОП)

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### Основные движения:

*Бросание, катание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

*Ходьба:* ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

*Бег:* бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

*Прыжки:* подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

*Упражнения в равновесии:* подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни

#### Общеразвивающие упражнения:

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Делается акцент на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагаются упражнения с

разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Поддерживается и поощряется инициатива, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) включаются в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения: Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге. Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставным шагом.

2) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Педагог продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей, побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Педагог поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать; продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности; способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности

3) СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

*Городки:* бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола:* передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в

другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола:* передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

*Бадминтон:* перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

*Элементы настольного тенниса:* подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

*Элементы хоккея:* (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**4) СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** продолжается обучение детей спортивным упражнениям.

*Катание на санках:* игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

*Ходьба на лыжах:* скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

*Катание на коньках:* удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

*Плавание:* погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

При невозможности создания условий для обучения спортивным упражнениям необходимых материал по теме для обучения детей спортивным упражнениям будет предоставлен родителям в текстовом или видео формате.

**5) ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает

чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

## 6) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

При невозможности создания условий для проведения прогулок за территорию детского сада будут организованы мероприятия на территории; родителям будет предоставлен материал по теме «Туризм» в текстовом или видео формате.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни,

физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Рабочей программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

В работе инструктора по физической культуре организация двигательной деятельности детей (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие), зачастую реализующейся в игровой форме - основное направление в работе. В то же время, в процессе двигательной деятельности детей могут осуществляться:

*общение со взрослым* - ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное, *сверстниками* - ситуативно-деловое;

*речевая деятельность* (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

*познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование*;

*музыкальная деятельность* (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Рабочей программы по физическому развитию детей могут использоваться следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования).

При организации обучения дополняются традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- 1) при использовании информационно-рецептивного метода предъявляется

информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей);

2) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

3) метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;

4) при применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

5) исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, экспериментирование). Для решения задач воспитания и обучения применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях. При организации двигательной деятельности реализуются минипроекты, например, разработка комплексов общеразвивающих упражнений, вариантов игровых упражнений, подвижных игр.

При этом учитываются возрастные и личностные особенности детей. Для решения задач воспитания и обучения, как правило, применяется комплекс методов.

При реализации Рабочей программы используются различные средства, имеющиеся в ДОО, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Вариативность форм, методов и средств реализации Рабочей программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Рабочей программы учитываются субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам двигательной деятельности; инициативность и желание заниматься теми или иными физическими упражнениями; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; двигательное творчество.

Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Рабочей программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы дошкольного образования.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, выбирается один или несколько вариантов совместной деятельности:

1) совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;

2) совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры;

3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. В двигательной деятельности это самостоятельные физические упражнения, выполнение танцевальных движений и композиций, подвижные игры, соревнования, где необходимо проявлять физические качества или двигательные умения..

Организуя различные виды деятельности, учитываются опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию можно получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды двигательной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми движений, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживается детская инициатива и самостоятельность, устанавливаются правила взаимодействия детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой. При организации двигательной деятельности всегда есть коммуникативная и познавательная деятельность детей, присутствуют элементы исследовательской деятельности. Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое. Детство без игры и вне игры не представляется возможным.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Поэтому подвижные игры, особенно с сюжетным содержанием, сопровождаемые стихотворным текстовым материалом, а также элементы спортивных игр занимают важное место в образовательном процессе.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, это, в первую очередь, организация утренней гимнастики. Выбор комплексов упражнений осуществляется во взаимодействии инструктора по физической культуре и воспитателей групп. Также в утренний отрезок времени воспитатель по рекомендации инструктора по физической культуре может организовать индивидуальную работу, направленную на формирование двигательных навыков и умений, реализацию интересов и пожеланий детей в двигательной деятельности.

**Занятие** рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Физкультурное занятие является формой организации обучения, воспитания и развития детей.

В рамках отведенного времени организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных на физкультурном занятии формируются двигательные умения и навыки (См. содержание физических упражнений выше), развиваются физические качества. Дети имеют возможность проявлять свои личностные качества – волевые, эмпатию; творческие при создании вариантов известных движений и предлагать новые – свои; развивать речь, закреплять математические представления, развивать художественный вкус при выполнении упражнений под музыкальное сопровождение. Длительность и количество физкультурных занятий регламентируется СанПиН 1.2.3685-21.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- свободное общение инструктора по физической культуре с детьми, индивидуальную работу;
- проведение мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, для детей старших групп может включать:

- физкультурные занятия (по расписанию групп),
- проведение мероприятий физкультурно-спортивной направленности, в том числе тематически, связанных с темами программы воспитания в детском саду;
- просмотр коротких видеороликов (презентаций), связанных с профессиями, в которых необходимо проявлять те или иные физические качества и на тему здорового образа жизни и спорта. ознакомление с видами спорта.

- индивидуальную работу;
- работу с родителями (законными представителями).

С учетом рекомендаций инструктора по физической культуре для организации самостоятельной деятельности детей в группе создается центр двигательной (спортивной) активности. Самостоятельная деятельность предполагает выбор ребенком инвентаря, движений, партнеров по деятельности.

## **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, сочинять, танцевать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, положительного самоощущения.

Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений

Для поддержки детской инициативы на некоторых физкультурных занятиях в течение периода с сентября по май, а особенно в летний период создаются организованные ситуации, способствующие

- активизации личного опыта ребенка, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе физически упражнений,

- позволяющие расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов,

- направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата

Используются приемы поддержки, одобрения, похвалы для формирования у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивается рост возможностей и достижений каждого ребенка.

При этом если ребенок испытывает затруднение при решении задачи важно побуждать его к самостоятельному решению. В случае необходимости оказания помощи ребенку, дается совет, задаются наводящие вопросы для активизации имеющегося у ребенка прошлого опыта.

Для поддержки детской инициативы, для развития интереса в течение года уделяется внимание обогащению РППС.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

#### **Ситуационный подход (технология создания образовательных ситуаций)**

Основной единицей образовательного процесса выступает *образовательная ситуация*, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия педагога и ребенка. Продукты совместной двигательной деятельности являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание.

#### **Здоровьесберегающие технологии**

«Выделяют (применительно к дошкольному образованию) классификацию здоровьесберегающих технологий:... физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закалывания, дыхательной гимнастики и др...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 23-24).

Утренняя гимнастика в группах проводится по технологии «Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет» (Е.А. Сочеванова, 2009). Дозировка упражнений увеличивается в соответствии с рекомендациями для детей 6-7 лет.

Дыхательная гимнастика (упражнения) применяется в процессе организации непосредственно образовательной деятельности в зале (физкультурное занятие) в игровой форме с учетом комплексно-тематического планирования.

«По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются следующие виды здоровьесберегающих технологий (технологий сохранения и стимулирования здоровья): стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая» (Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева; под общ. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2012, С. 162).

Подвижные игры включаются в физкультурные занятия в зале и на открытом воздухе, организуются на утренней гимнастике и на спортивной площадке во время прогулки.

Пальчиковая гимнастика в игровой форме с учетом тем комплексно-тематического планирования включается в физкультурные занятия, проводимые в зале.

### **Технология интеграции образовательных областей**

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений с учетом комплексно-тематического планирования, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, подсчет, использование карточек, др. позволяют интегрировано решать задачи образовательных областей.

### **Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми**

«Создаваемые педагогом в процессе взаимодействия с детьми ситуации, ориентированные на личностное развитие (ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности). Создаваемая ситуация выбора – это спроектированная педагогом деятельность...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 32-33).

Выбор партнеров по деятельности реализуется в парных заданиях разного характера; в подвижных играх, в том числе в играх-эстафетах.

Ситуации выбора задания, способов выполнения реализуются в подвижных играх, направленных на развитие творчества, воображения, на полосе препятствий.

### **Технология «Мозговой штурм»**

используется на физкультурных занятиях, при проведении подвижных игр, в которых предусмотрены ситуации разработки игрового задания соревновательного характера с использованием физкультурного оборудования и инвентаря.

### **Технологии проектной деятельности (элементы)**

«Проектная деятельность – это целенаправленная деятельность с определенной целью, по определенному плану для решения поисковых, исследовательских, практических задач по любому направлению содержания образования». В основе проектной деятельности лежит идея о направленности деятельности на результат, который достигается в процессе совместной работы взрослого и детей над определенной практической проблемой». (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С. 23-24)

Проектная деятельность реализуется при разработке игр-эстафет на 3-м физкультурном занятии, проводимом на открытом воздухе, при проведении, некоторых подвижных игр.

### Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)

- используются в работе с родителями;
- при осуществлении педагогических наблюдений (регистрация, анализ);
- просмотр детьми презентаций с фото- или видео-материалом, связанные с содержанием некоторых подвижных игр, видов спорта.

### 2.5. Особенности взаимодействия педагогов с семьями обучающихся

Главными **целями** взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Период	Форма взаимодействия	Задачи
В течение года	Индивидуальные консультации по инициативе родителей, по инициативе инструктора по физической культуре на основании педагогических наблюдений (по расписанию)	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка, Содействовать просвещению родителей в вопросах двигательной деятельности и здоровья дошкольников.
В течение года	Обсуждение. наглядно-информационного материала в Интернете (ВКонтакте, Сообщество «Детский сад на дом», <a href="https://vk.com/public194177098">https://vk.com/public194177098</a> )	Содействовать просвещению родителей по вопросам организации двигательной деятельности детей в детском саду и в семейных условиях, здоровьесбережения и здоровьесформирования. Создавать условия для взаимодействия родителей с детьми в домашних условиях при просмотре презентаций и видеороликов по видам спорта и профессиям, в которых необходимо проявление двигательных умений и навыков, физических качеств.
В течение года	Открытый просмотр физкультурных занятий (индивидуально, подгруппой) по	Ознакомить родителей с физкультурным занятием, как основной формой занятий физическими упражнениями, его

	инициативе родителей или инструктора по физической культуре, для законных представителей воспитанников всей группы	структурой, содержанием; продемонстрировать возможности развития разных сторон личности ребенка в процессе двигательной деятельности; предоставить возможность увидеть индивидуальные темпы освоения физических упражнений, умения действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.
Февраль	Просмотр физкультурного праздника, посвященного Дню защитника отечества.	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка; продемонстрировать формирование двигательных умений и навыков, физических качеств, коммуникативных способностей.
Летний период	Участие в спортивно-физкультурных мероприятиях на открытом воздухе	Привлечение родителей к совместной двигательной деятельности с детьми; поддержка детей в выполнении двигательных заданий; демонстрация своих умений, физических качеств; проявление творческих способностей укрепление семейных отношений.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Педагогические наблюдения и сведения о детях на момент начала реализации рабочей программы показали, что нет необходимости в разработке индивидуальных образовательных маршрутов для кого-либо из воспитанников подготовительных к школе групп №3, № 8 и № 10.

При возникновении в течение года необходимости маршрут (маршруты) будет разработан. Совместная деятельность инструктора по физической культуре с ребенком, нуждающимся в данной форме взаимодействия, будет осуществляться в рабочее время, в часы, когда специалист не задействован в групповых формах взаимодействия с детьми

##### 3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для безопасности передвижения детей в зале, предназначенном для физкультурных и музыкальных занятий, организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру залов, выносятся за его пределы.

На полу создается разметка цветным скотчем, позволяющая формировать у детей навыки в коллективных построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать элементарные математические представления, осуществлять упражнения в основных движениях;

Верхние части зала и стены оформляются плоскостными фигурами, изображениями в соответствии с темами с комплексно-тематическим планированием (ежемесячно/еженедельно). В зале, в зоне с детскими спортивными комплексами размещаются схемы, отражающие технику выполнения упражнений, их элементов.

Для обучения детей основным движениям, проведения подвижных и элементов спортивных игр, развития двигательных способностей (физических качеств), проведения подвижных игр и игровых упражнений, закрепления элементарных математических

представлений (цвет, форма, материал) применяется крупное физкультурное оборудование, мелкий физкультурный инвентарь, спортивный инвентарь: гимнастические вертикальные лестницы, лестница с зацепами, доски с зацепами, гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, гимнастические маты и коврики, мячи разных размеров, выполненные из разных материалов, кубики, кегли, гимнастические палки, ленты, скакалки, обручи, в том числе закрепляющиеся на стойках, ограничители; клюшки хоккейные детские с шайбой; щиты для метания.

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются: картотека физкультурного инвентаря; картотека групповых построений детей в разных исходных положениях (для проведения некоторых подвижных игр), картотека с изображением чисел (1-10); картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений, отражающая темы комплексно-тематического планирования.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, колокольчик; измерительные – секундомеры, измерительная рулетка.

Для воспроизведения музыкальных произведений используется в помещении - стационарный музыкальный центр, для проведения совместной деятельности на открытом воздухе – переносная музыкальная аппаратура на батарейках.

Фото-видеоаппаратура позволяет фиксировать педагогические наблюдения.

Перед входом в зал, предназначенный для физкультурных и музыкальных занятий, оформляется сменная выставка, позволяющая знакомить детей с видами спорта.

На территории детского сада созданы условия :

– разметка на асфальте для организации игровых упражнений для освоения детьми разных видов ходьбы, бега, прыжков, действий с мячами, построений, а также игровых заданий соревновательного характера; разрабатываются карточки-схемы с заданиями для детей;

- спортивная площадка с грунтовым покрытием, на которой установлены детские комплексы для лазания, баскетбольными кольцами, мишени для метания;

- зона организации заданий в подлезании, пролезании, упражнений в сохранении равновесия;

- стол для обучения элементам настольного тенниса.

В наличии в детском саду инвентарь для настольного тенниса, бадминтона, волейбольная сетка.

### 3.1.2. Методическое обеспечение (основное)

№п/п	Наименование
1.	<i>Адашкявичене Э.Й.</i> Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2.	<i>Грядкина Т.С.</i> Образовательная область «Физическая культура» Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч.ред.А.Г.Гогоберидзе. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.: ТЦ «СФЕРА», 2012. – 160 с.
3.	<i>Кириллова Ю.А.</i> Олимпийские игры: прошлое и настоящее.– СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
4.	Олимпийское образование дошкольников:

	Метод. пособие /Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосняковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
5.	<i>Сочеванова Е. А.</i> Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. Карточка сюжетных картинок. Выпуск 22. Серия Оснащение педагогического процесса в ДОУ. СПб. : ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. 8 с.+ 28 цв. Ил.
6.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 с.
7.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Интеграция образовательных областей. Из опыта работы инструктора по физической культуре // Дошкольная педагогика, 2013. - № 7(92). С. 24-27.
8.	<i>Сочеванова Е.А.</i> «Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 16 с.
9.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Летние виды спорта и спортивные дисциплины. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. 8с. +28 цв.ил. (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Карточка сюжетных картинок; вып. 37, ч.1)
10.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Летние виды спорта и спортивные дисциплины. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. 8с. +28 цв.ил. (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Карточка сюжетных картинок; вып. 37, ч.2)
11.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Новые подвижные игры для дошкольников// Дошкольная педагогика, 2014. - № 9(104). С. 68-69.
12.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Новые подвижные игры для дошкольников // Дошкольная педагогика, 2017. - № 1 (126). С. 38-41.
13.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Олимпийское образование дошкольников в контексте ФГОС ДО// Дошкольная педагогика, 2015. - № 1 (106). С. 36-42.
14.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2018.- 128 с.
15.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Подвижные игры со старшими дошкольниками// Дошкольная педагогика, 2016. - № 4 (119). С. 67-69.
16.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Информационный материал к подвижным играм книги (Интернет, Сайт ГБДОУ детский сад №39 Невского р-на СПб; «Инновационная деятельность 2019)
17.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 96 с.
18.	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Спб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565-572.
19.	<a href="http://zanimatika.narod.ru/Nachalka6.htm">http://zanimatika.narod.ru/Nachalka6.htm</a> (Методическая копилка учителя воспитателя, родителя). Загадки о видах спорта

При подготовке материалов для родителей воспитанников, для создания презентаций для детей будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

### **3.1.3. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Федеральной программы.**

В совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми старших групп возможно использование литературных и музыкальных произведений из Федеральной образовательной программы (соотв. п.33.1.6, п.33.2.6.)

### 3.1.4. Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре – Сочеванова Елена Арнольдовна. Образование – высшее, кандидат педагогических наук. Высшая квалификационная категория. Педагогический стаж – 27,5 лет. Стаж работы в ДОУ – 30,5 лет

### 3.2. Структура реализации образовательной деятельности

#### *Совместная деятельность с детьми*

№ п/п	Направление деятельности	Сроки, периодичность, продолжительность
1	Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков)	Сентябрь, апрель-май, в течение года
2	Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия)	В течение года по расписанию групп: 2 раза в физкультурном зале, 1 раз на открытом воздухе на территории детского сада; до 30 минут в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13
3	Подвижные игры на территории детского сада	1 раз в неделю по расписанию групп до 20 минут
4	Физкультурный праздник, посвященный Дню защитника отечества	Февраль. Продолжительность до 50 минут
5	Тематическое мероприятие со спортивной направленностью, посвященное «Дню памяти и скорби» (22 июня)	Июнь
6	Совместная деятельность в режиме дня по ознакомлению с летними и зимними видами спорта, содержанием подвижных игр	В режиме дня по расписанию групп (продолжительность до 15 минут)
7	Индивидуальная и подгрупповая деятельность с двигательн-одаренными детьми по расширению их двигательного опыта, подготовке к конкурсам и соревнованиям разного уровня	В течение года

Виды физкультурных занятий:

- контрольные (учетные занятия);
- смешанного характера (в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач).

По содержанию планируются:

- традиционные занятия, включающие основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
- на основе полосы препятствия;
- на основе ритмической гимнастики;
- игровые (на основе подвижных или элементов спортивных игр).

В процессе физкультурных занятий будут использованы элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется музыкальное сопровождение (фонограммы); стихотворный материал.

В процессе непрерывной образовательной деятельности в зале и на открытом воздухе, при проведении подвижных игр на спортивной площадке во время прогулки предусмотрено применение элементов технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми (создание ситуаций, ориентированных на личностное развитие: ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности).

Содержание 3-го физкультурного занятия (на открытом воздухе) составят: ходьба в обход детского сада (обычная с включением игровых заданий на разметках на асфальте), метания, элементы спортивных игр или игры-эстафеты, разработанные детьми при соучастии взрослого, игровые задания соревновательного характера с использованием разметки на асфальтовом пространстве территории детского сада. Ходьба может сопровождаться ритмичными музыкальными композициями, подобранными с учетом тем комплексно-тематического планирования или на физкультурно-спортивную тематику.

### ***Индивидуальная работа детьми***

организуется в режиме дня (на вечерней прогулке или в помещении во 2-й половине дня) с детьми, пропустившими физкультурные занятия по болезни, отстающими в освоении физических упражнений, в развитии физических качеств, или, наоборот, проявляющих двигательные успехи, желающие совершенствоваться далее, а также с целью подготовки воспитанников к празднику, досугам.

## Приложение

### МОНИТОРИНГ (педагогические наблюдения)

№ п/п	Вид движения	Двигательные способности (физическое качество), двигательный навык	Литературные источники с критериями оценивания заданий
1	Непрерывный бег в медленном темпе	Выносливость/навык	Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – С. 238.
2	Челночный бег 5х6 м	Ловкость (быстрота)	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565-572.
3	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности/навык	
4	Подъем туловища в сед	Силовые способности	
5	Прыжки через короткую скакалку	Навык	
6	Отбивание мяча от пола	Навык	