
г.Ростов-на-Дону, пр.Стачки, 201

тел./факс: 222-13-67

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Приказ № 64 от 30.08.2023 г.
Заведующий МБДОУ №256
_____Евдокименко И.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЯЯ ГРУППА (обучающиеся 4-5 лет)

на 2023 – 2024 год

**Инструктор по физической культуре:
Цурупа Марина Георгиевна**

Г.РОСТОВ-НА-ДОНУ

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	10
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	17
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	21
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	25
2.4	Организация воспитательного процесса	28
2.5	План образовательной деятельности	31
2.6	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	34
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	37
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	40
3.4	Кадровые условия реализации рабочей программы	42

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №256 (утв.от 30.08.2023г. приказ №64).

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Цель рабочей программы - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

Задачи рабочей программы

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об

отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

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 ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок 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 дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию рабочей программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей 4-5 лет

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

Характеристика контингента обучающихся 4-5 лет

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

Дети 4-5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков.

Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1

см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развивается моторика дошкольников.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится всё более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

Интенсивно развивается память ребёнка.

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.*

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

В процессе общения со взрослыми дети *используют правила речевого этикета*. Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.

Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание и планируемые результаты ООП ДО должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной образовательной программы для детей к 5 годам.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ООП ДО представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к 5 годам.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при про-

хождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

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 являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении образовательной программы ДО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 5 годам):

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

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно вклю-

чается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

- ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:

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

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде

педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Периодичность проведения педагогической диагностики два раза в год (вводная и итоговая).

6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализа продуктов детской деятельности,
- специальных диагностических ситуаций,
- специальных методик диагностики физического развития.

7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностиных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает

на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Способ и форму их регистрации инструктор по физической культуре выбирает самостоятельно.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является *карта развития ребёнка*, в которой отражаются показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

8. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

Содержание образовательной деятельности

Инструктор по физической культуре формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в до-

стижении цели, стремление к творчеству.

Способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, во-

круг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Инструктор по физической культуре обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Инструктор по физической культуре предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в

разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3. Спортивные игры

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за борт, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с

оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» используется Федеральная образовательная программа дошкольного образования Министерство Просвещения Российской Федерации М.ЦЕНТРМАГ-2023.-332.

Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет. Образовательная область «Физическое развитие».Стр.138.

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 4-5 лет.

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта 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 ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 4-5 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осу-

		упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	существлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

Методы обучения и воспитания

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (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 и др.).

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Средства реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;

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

Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.
- уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать
- организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- расширение и усложнение в соответствии с возможностями и особенностями развития детей, область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно
- поощрение проявления детской инициативы, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- создание условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий
- внимательно наблюдает за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но дозированно, используя приемы прием наводящих вопросов,

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа в осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»

Ценность: здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

Направления деятельности:

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

План воспитательной работы

№ п/ п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
	Сентябрь			
1	1 Сентября- День зна- ний	Развлечение - «Пер- вый звонок»	1 .09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
2	3 Сентября- День окон- чания Вто- рой миро- вой войны	Комплексные занятия	4.09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
3	16 Сентяб- ря- День города	«Ростов-на-Дону – мой любимый город»	15.09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
4	21 Сентяб- ря- Междуна- родный день мира	«Международный день мира».	21.09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
5	27Сентября - День вос- питателя	Концерт-развлечение	27.09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
	Октябрь			
6	1 Октября- Междуна- родный день пожи- лого чело- века	«Бабушка рядышком с дедушкой».	2.10	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
7	4Октября- День врача	Спортивно- развлекательное меро- приятие «Основы ЗОЖ».	4.10	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
8	5Октября- День учите- ля	Родительское собра- ние	5.10	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
9	15 Октября -День отца	Спортивный праздник «Вместе с папой».	15.10	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители

10	23 Октября- Праздник осени	Праздник «Разноцвет- ные краски осени».	23.10- 25.10	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
	Ноябрь			
11	3 Ноября- День рож- дения С.Я. Маршака	Игра-путешествие «В гости к С.Я. Марша- ку».	3.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги,
12	4 Ноября- День народного единства	Спортивно- музыкальное развле- чение	2.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
13	7 Ноября- ПДД	Квест-игра «Азбука пешехода».	7.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
14	10 Ноября- Всемирный день науки	Развлечение «Зага- дочные гости».	10.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
15	12 Ноября- Синичкин день	Спортивное развле- чение	13.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
16	27 Ноября_ День мате- ри	Развлечение	27.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
17	28 Ноября- Всемирный день до- машних животных	Динамический час «В гостях у белочки»	30.11	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
	Декабрь			
18	3 Декабря- «Мы раз- ные, но равные»	Комплексные занятия - «Мы разные, но рав- ные».	1.12	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
19	7 Декабря- Праздник Екатерина- Санница	Народные игры, забавы	7.12	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
20	11 Декабря- День героев Отечества	Комплексно- тематические занятия	11.12	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
21	12 Декабря- День Кон- ституции	Комплексно- тематические занятия	12.12	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
22	12 Декабря-	Подвижные игры	13.12	Муз. рук, инструктор

	День медведя в России			физ., педагоги
23	22Декабря – День энергетика	Музыкально-спортивное мероприятие	22.12	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
24	31Декабря-Новый год	Утренники новогодние	20.12-29.12	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
	Январь			
25	11Января-Всемирный день « Спасибо»	«Будь вежлив»	11.01	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
26	13-14 Января-Старый Новый год	Развлечения «Зимние забавы»	15.01	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
27	17Января-Всемирный день снега	Тематическая неделя «Мы друзья природы»	16.01-19.01	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
28	27Января-День полного снятия блокады и освобождения г. Ленинграда от немецко-фашистских захватчиков	Акция Цена крошки хлеба в блокадном Ленинграде»	26.01	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
28	28Января-День открытия Антарктиды	Спортивное развлечение «Путешествие на Антарктиду»	29.01	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
	Февраль			
29	1 Февраля-Знакомство с профессиями	Комплексно-тематические занятия		Муз. рук, инструктор физ., педагоги
30	10Февраля - День памяти А.С. Пушкина	Спортивное развлечение «В гостях у сказки»	9.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги

31	14 Февраля- День осво- бождения Ростова-на- Дону	«Солдат-всегда сол- дат»	14.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
32	17 Февраля –День рож- дения А. Барто	Комплексно – тематическое занятие	16.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
33	17Февраля День доб- роты	Спортивно- музыкальное развле- чение « Путешествие в страну добрых пра- вил»	19.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
34	19 Февраля- Всемирный день китов	Тематические занятия	20.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
35	21 Февраля - Междуна- родный день родно- го языка	Спортивный праздник с участием родителей	21.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
36	22Февраля- Масленица	Развлечение «Масле- ничные гуляния» тра- диционные русские забавы, народные иг- ры	22.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
37	23Февраля- День за- щитника отечества	Спортивный праздник с родителями «А ну- ка, парни»	26.02	Муз. рук, инструктор физ., педагоги, родители
	Март			
38	4Марта- День инже- нера	Тематические занятия	4.03	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
39	8 Марта- Междуна- родный женский день	Утренник	7.03	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
40	14Марта- Весновка- свистунья	Тематический праздник «Весновка-свистунья»		Муз. рук, инструктор физ., педагоги

		народные игры		
41	15 Марта- Что мы Ро- диной зо- вем?»	Музыкально- спортивный праздник «Что мы родиной зо- вем?»	15.03	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
42	30Марта- День защи- ты Земли	Тематические занятия, динамические часы	28.03	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
43	31.03 –День рождения К.И. Чуковс кого	Спортивное развлече- ние «В гости к докто- ру Айболиту»	29.03	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
	Апрель			
44	1 Апреля- День Юмо- ра «Юмо- рина 2024»	Спортивно – развлекательное меро- приятие «Веселые ре- бята»		Муз. рук, инструктор физ., педагоги
45	2 Апреля- Всемирный день книги	Динамический час «Книжные герои»	3.04	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
46	12 Апреля-- День кос- монавтики	Спортивные развлече- ния «Юные космонав- ты»	12.04	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
47	22Апреля_ День мате- ри-Земли	Спортивное развлече- ние «Путешествие во- круг света на космиче- ском корабле»	22.04	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
48	28 Апреля- Вербное воскресенье	«Вербное воскресенье на Руси»	26.04	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
49	30 Апреля- День по- жарника	Тематические занятия «Отважные пожарни- ки»	29.04	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
	Май			
50	1 Мая - Праздник весны и труда	Развлечение «Терпе- ние и труд-все пере- трут»	6.05	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
51	5 Мая- Пасха	Русские народные иг- ры «У околицы»	6.05	Муз. рук, инструктор физ., педагоги
52	9Мая-День победы	«Солдат побе- ды»тематические за-	8.09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги

		нятия		
53	15Мая- Соловьи- ный празд- ник	Русские –народные подвижные игры	15.09	Муз. рук, инструктор физ., педагоги

2.6. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия с детьми 4-5 лет проводятся 3 раза в неделю по 20 мин.

ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Физическое развитие»
На 2023 – 2024 учебный год

№ п\п	ДАТА	ЗАДАЧИ	МЕТОДИЧЕСКИЙ ИСТОЧНИК
	СЕНТЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» средняя группа, с. 20-21
2		Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 21
3		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср.гр., с. 22
	II Неделя		
1		Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 22-23
2		Продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр. с. 24
3		Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу, бег врассыпную.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 24-25
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному,	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 25-27

		беge врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	
2		Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беge врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 25-27
3		Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр. с. 27-28
	<i>IV Неделя</i>		
1		Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 28-29
2		Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 29-30
3		Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 30
	ОКТАБРЬ		
	<i>I Неделя</i>		
1		Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 31-32
2		Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упраж-	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 33

		нять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	
3		Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 33
	II Неделя		
1		Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 34
2		Продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 35
3		Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 35
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 36
2		Продолжать повторять ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 36-37
3		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей пло-	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 37

		щадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	
	IV Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 37-38
2		Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в лазанье под дугу не касаясь руками пола, в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с.38
3		Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 39
	НОЯБРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 40-41
2		Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 41
3		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 41
	II Неделя		
1		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 42-43

2		Продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 43
3		Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 44
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 44
2		Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 45
3		Упражнять детей в ходьбе между предметами не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 46
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость и силу; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 46-47
2		Продолжать упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» ср. гр., с. 47
3		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 48
	ДЕКАБРЬ		
	I Неделя		
1		Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по умень-	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 49-50

		шинной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	
2		Продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 50
3		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 50
	II Неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 51-52
2		Продолжать упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 52
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 52
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 53-54
2		Продолжать развивать глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 55
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх; упражнять в метании на дальность мешочков, развивая силу броска.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 55
	IV Неделя		
1		Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 55-57

		края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесие.	
2		Продолжать учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесие.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с.57
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх.	
	ЯНВАРЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 58-59
2		Продолжать формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 59-60
3		Повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 60
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 60-61
2		Продолжать упражнять детей в прыжках; в отбивании мяча о пол одной рукой; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 61
3		Повторить игровые задания.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 61-62
	III Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 62-63
2		Продолжать упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, раз-	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 63

		вивать ловкость в упражнениях с мячом, в прыжках на двух ногах.	
3		Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр. с. 63-64
	IV Неделя		
1		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 64-65
2		Продолжать упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в подлезании под шнур, в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 65
3		Повторение и закрепление пройденного материала в игровых заданиях и подвижных играх.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 65-66
	ФЕВРАЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 66-67
2		Продолжать упражнять детей в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 67
3		Повторить метание мешочков в цель, игровые задания.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 68
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 68-69
2		Упражнять детей в прыжках на двух ногах, а прокатывании мячей друг другу.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 69
3		Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 69-70
	III Неделя		

1		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 70
2		Продолжать закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в метании; в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 71
3		Упражнять детей в метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 71
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 71-72
2		Продолжать упражнять в ползание в прямом направлении; в прыжках; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 73
3		Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков; повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 73
	МАРТ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения бега врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 73-74
2		Продолжать упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 74
3		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 74-75
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 75-76
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с ме-	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 76

		ста; в прокатывание мяча друг другу.	
3		Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 77
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывания мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 77-78
2		Продолжать упражнять в прокатывании мяча между предметами; в ползании по гимнастической скамейке; в равновесии.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 78
3		Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 78
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 79-80
2		Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; ходьбе по доске; прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 80
3		Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 80
	АПРЕЛЬ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 81-82
2		Упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; метание.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 82

3		Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср.гр., с. 83
	II Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 83-84
2		Продолжать упражнять в прыжках в длину с места; в метании мячей в вертикальную цель; отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 84
3		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с.85
	III Неделя		
1		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр.,с. 85-86
2		Продолжать упражнять в метании на дальность; в ползании по гимнастической скамейке "по-медвежьи"; в прыжках на двух ногах.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр.,с.86
3		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр.,с. 86-87
	IV Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 87-88
2		Продолжать упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 88

3		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 88
	МАЙ		
	I Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 89-90
2		Продолжать упражнять в равновесии; прыжках в длину с места; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 90
3		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 90
	II Неделя		
1		Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 90-91
2		Упражнять в прыжках через скакалку; в перебрасывании мячей друг другу; в метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 91
3		Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 91-92
	III Неделя		
1		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 92-93
2		Продолжать упражнять в метании в вертикальную цель, в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках через короткую скакалку.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 93
3		Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку,	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 93

		умение перестраиваться по ходу движения.	
	IV Неделя		
1		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 93-94
2		Продолжать упражнять в равновесии; в лазании на гимнастическую стенку.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 94
3		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду" ср. гр., с. 94-95

К концу года дети должны уметь:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление.
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультурминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

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

Режим двигательной активности

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 20 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 20 мин.	

2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза по 20 мин. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия 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 дошкольного возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность *дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей* (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Принципы взаимодействия с родителями

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
 - 2) открытость;
 - 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
 - 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
 - 5) возрастосообразность.
- проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Содержание и формы работы с семьёй в детском саду отличаются разнообразием. Задача педагогического коллектива – быть компетентным в решении современных задач воспитания и образования дошкольников. Основными направлениями взаимодействия с семьями является:

- Изучение потребностей родителей в образовательных услугах для определения перспектив развития ДОУ, содержания работы и форм её организации (анкетирование, социологические исследования, опросы с привлечением районных организаций);
- Просвещение родителей с целью повышения правовой и педагогической культуры.

Планирование работы с родителями является важным условием реализации данной программы по физическому воспитанию, так как правильно организованная работа будет способствовать повышению физической культуры и грамотности детей, что поможет приобщить ребенка к миру движений, побудить его заботиться о своем здоровье. Вызвать желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно и постоянно.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

На родительских собраниях родители получают основные сведения о физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Сведения общего характера (возрастные особенности физического развития, двигательной активности)

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ

СРОК	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ	ЧАСТНЫЕ ВОПРОСЫ
СЕНТЯБРЬ	Особенности физического развития детей.	Диагностические результаты двигательного статуса детей :физическое развитие .степень сформированное двигательных навыков и умений .уровень развития двигательных качеств.

НОЯБРЬ	Двигательная активность ребенка дома.	Спортивный досуг дома, совместные занятия физ. упр. с детьми.
ЯНВАРЬ	Закаливание и его значение.	Как закаливать ребенка дома. Виды закаливания.
МАЙ	Мир движений мальчиков и девочек.	Какие движения предпочитают девочки, а какие мальчики

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Немаловажный раздел в работе с родителями - консультации, так как на родительском собрании невозможно в полной мере рассказать обо всех детях. В отдельных случаях информация о ребенке сообщается в индивидуальной беседе с родителями, в нашем ДООУ практикуется такая работа с родителями как индивидуальные консультации. Для этого в графике работы физического руководителя специально отводится время для беседы с родителями.

ПЕРСПЕКТИВНО –ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

СРОК	ТЕМА	СРОК	ТЕМА
СЕНТЯБРЬ	Значение двигательной активности ребенка в развитии	ЯНВАРЬ	Как организовать двигательную активность дома.
ОКТЯБРЬ	Сколиоз и его последствия.	ФЕВРАЛЬ	Зимние забавы.
НОЯБРЬ	Физкультурный зал-слон ОРЗ.	МАРТ	Подвижные игры во дворе.
ДЕКАБРЬ	Как выбрать спортивную секцию?	МАЙ	Скоро лето.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка

уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;

10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья*;

11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с обра-

звательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОО,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (музыкальный зал, спортивный зал.).

Оборудование в группе размещено и по центрам детской активности.

Для решения задач физического развития в каждой группе имеются:

1. *Центр двигательной активности* (ориентирован на организацию игр средней и малой подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции с содержанием образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

2. *Центр безопасности*, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

3. *Центр игры*, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции с содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие».

4. *Центр театрализации и музицирования*, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (4-5 лет)

№ п/п	Вид помещения	Оснащение	Примечания
1	Музыкально-спортивный зал	Шведская стенка. Спортивное оборудование для прыжков, лазания, равновесия. Полифункциональные модули. Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, ленты, султанчики, кольцебросы, флажки, канат и др.)	
2	Групповые помещения	Мячи разных размеров, обручи, скакалки, косички, султанчики, фитболы, коррекционное оборудование, футбольный мяч, и др	
3	Участки, площадки ДОО (на улице)	Имеется площадка для занятий физической культурой	

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования Министерство Просвещения Российской Федерации М.ЦЕНТРМАГ-2023.-332с.

Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 129

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

4. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет /Автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКАМИНТЕЗ, 2017.

3.3.2. Средства реализации программы

Перечень оборудования для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (4-5 лет)

№ п/п	Наименование	Количество (в шт.)	Примечание
1	Интерактивный мультимедийный центр	1	
2	ноутбук	1	
3	Музыкальный центр	1	
4	CD и аудио материал	5	
5	Электронный комплект подвижных дидактических игр	3	

3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Инструктор по физическому воспитанию:

Цурупа Марина Георгиевна высшая квалификационная категория

Образование высшее: Ростовский Государственный Педагогический
Университете