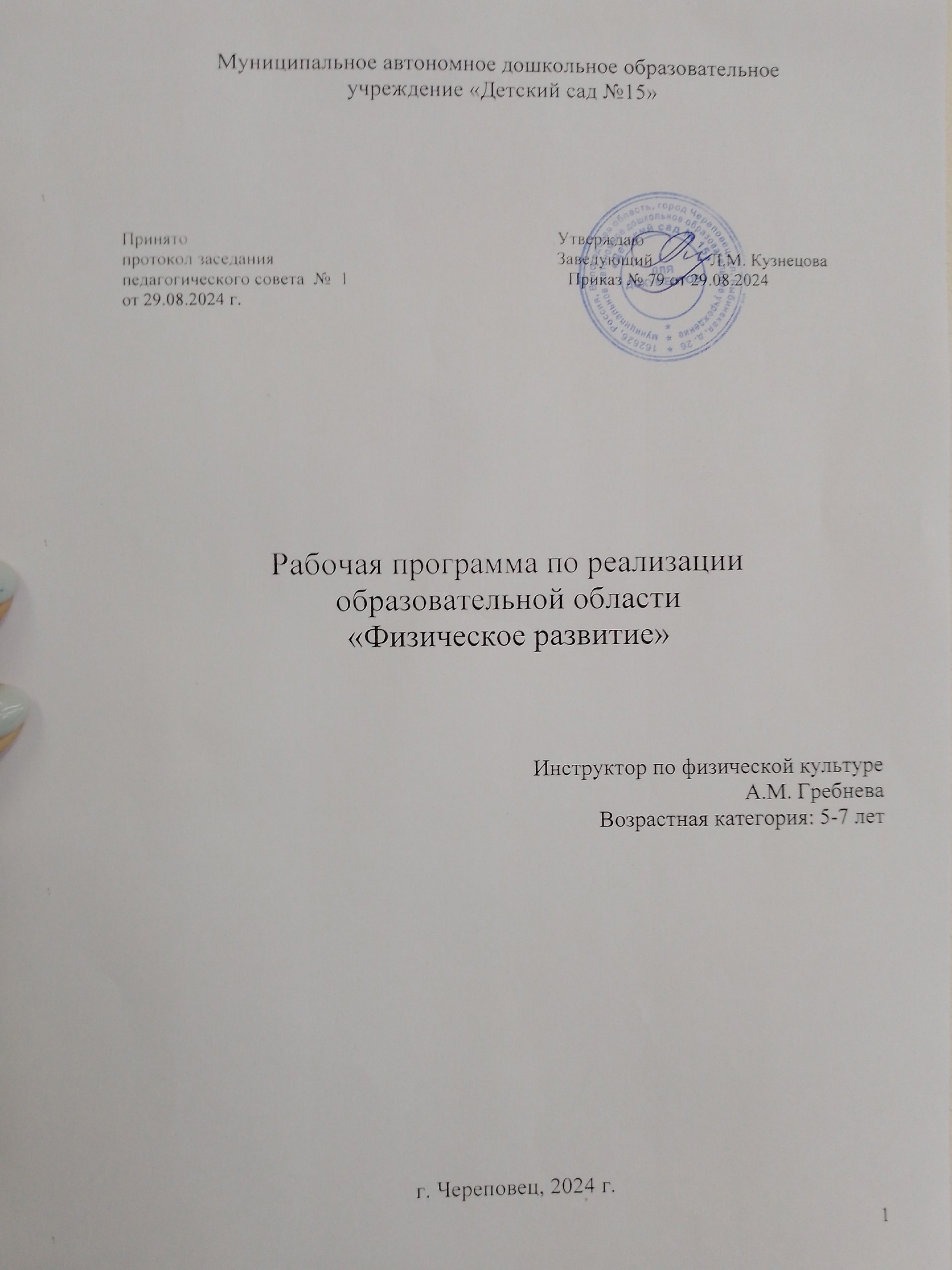
****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Страница |
|  | **Целевой раздел** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | **3** |
| 1.2 | Планируемые результаты реализации программы | **8** |
| 1.3 | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы | **16** |
| **2.** | **Содержательный раздел** | **29** |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка в области физического развития | **29** |
| 2.2 | Особенности планирования образовательного процесса.  Модель воспитательно-образовательного процесса | **49** |
| 2.3 | Взаимодействие с семьями воспитанников | **56** |
| 2.4 | Взаимодействие с педагогами | **58** |
| 2.5 | Взаимодействие с социумом | **59** |
| **3.** | **Организационный раздел** | **60** |
| 3.1 | Психолого-педагогические условия реализации ООП ДО | **51** |
| 3.2 | Проектирование образовательного процесса в соответствии  с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями. | **63** |
| 3.3 | Циклограмма организованной образовательной деятельности с детьми | **64** |
| 3.4 | Организация двигательной деятельности в детском саду | **65** |
| 3.5 | Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста | **66** |
| 3.6 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | **66** |
| 3.7 | Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий | **68** |
| 3.8 | Календарный план работы с детьми | **70** |
|  | Приложения |  |
| **№1** | Календарно-тематическое планирование | **71** |
| **№2** | Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале | **89** |
| **№3** | План развлечений и досугов | **92** |

1. **Целевой раздел.**
   1. **Пояснительная записка**

**Цели и задачи программы**

Рабочая программа – локальный акт образовательного учреждения.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества образовательного процесса в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 15» (далее МАДОУ «Детский сад № 15»).

Программа разработана в соответствии:

1. Законом РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании» (далее закон РФ - «Об образовании»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом (приказ от 17 октября 2013 № 1155) дошкольного образования;
3. Федеральной образовательной программой дошкольного образования
4. СанПин «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).
5. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28; СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
6. Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №15».

**Целевые ориентиры** физического развития согласно ФГС ДО:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**Целью** программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского 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.

Цель программы достигается через решение следующих **задач:**

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

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского 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 ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**Часть, определяемая участниками образовательных отношений**

1. Разработанная программа предусматривает включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями Вологодского края через народные подвижные игры Вологодской области. Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.
2. В нашей стране возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), целями которого являются повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Первая ступень ВФСК «ГТО» - 6-7 лет, поэтому в ДОУ необходимо делать первые шаги.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

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.

**Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Возрастные особенности детей дошкольного возраста. (см.** «Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детского сада №15» п. 1.1.3).

*Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет.*

*Характеристика возраста.*

**В старшем дошкольном возрасте** на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики. Кроме сюжетно-ролевых игр у детей интенсивно развиваются и другие формы игры — режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами. После 5 лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети обмениваются информацией, планируют, разделяют и координируют функции. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения, развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть — целое, причинность, пространство, время, предмет — система предметов и т.д.).

**1.2 Планируемые результаты реализации 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.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно

культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры "к одному году", "к трем годам" и так далее 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.

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.

*Планируемые результаты в дошкольном возрасте.*

*К пяти годам:*

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

2) ребенок 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;

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

4) ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

5) ребенок 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;

6) ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит

"спасибо" и "пожалуйста";

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

8) ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

9) ребенок самостоятелен в самообслуживании;

10) ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

11) ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

12) ребенок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

13) ребенок 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;

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

15) ребенок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

16) ребенок 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;

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

18) ребенок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

19) ребенок 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;

20) ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

*К шести годам:*

1) 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;

2) 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;

3) ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

4) ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

5) 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;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) 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;

10) 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;

11) 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;

12) 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;

13) ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их

подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

14) 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;

15) 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.

*Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):*

1) у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

2) ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр,

может контролировать свои движение и управлять ими;

3) ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

5) ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

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

10) ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

11) 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;

12) 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;

13) ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

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

15) у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

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

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

18) 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;

19) 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;

20) 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;

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

22) 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;

23) 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;

24) 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;

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

**1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы**

Физическая подготовленность – это уровень развития двигательных навыков и умений, физических качеств в каждой возрастной группе. Показатели развития движений характеризуют уровень физической подготовленности на каждом году жизни. Овладение произвольными движениями у ребенка происходит постепенно под воздействием физического воспитания. В результате систематических занятий, при правильном их планировании и проведении детский организм способен выполнять больший по объему и интенсивности нагрузку, приспосабливаясь к ней более эффективно, без вреда для здоровья. Этими особенностями отличается физическая подготовленность.

Оценка физической подготовленности – важный компонент в системе физического воспитания дошкольников. Она направлена на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств.

Полученные результаты позволяют:

* сформировать представление об уровне физической подготовленности каждого ребенка в группе;
* организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений
* сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе
* увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

**При тестировании детей следует соблюдать определённые правила.** Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят инструктор физкультуры, воспитатель, результаты фиксируются в протокол.

**Требования к проведению диагностики:**

* Соблюдать технику безопасности, проводить обследования вдвоем.
* Тесты должны быть знакомы и доступны возможностям испытуемых;
* Обследование проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель-май);
* Для проведения обследования необходимо подготовить места для тестирования:

- беговая дорожка должна быть чистой, без ямок и горок, очищена от камней, палок и стекол;

- для прыжков в длину - прыжковая яма должна быть взрыхлена;

- разметка для прыжков в длину с места заранее подготовлена;

- для измерения гибкости гимнастическая скамейка должна быть устойчивая, измерительная линейка жесткая и прямая;

- для челночного бега поворотные пункты устойчивые;

* Проводить обследования можно в условиях внешней среды (на воздухе и в спортивном зале);

Инструктор по физической культуре:

* Подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами,
* Сообщает
* сколько попыток отводится для выполнения теста,
* Условия выполнения теста;
* Критерии определения результата,
* Готовит протоколы обследования.

**Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста**

**Быстрота** – определяется временем пробегания дистанции 10 и 30 м с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

**Ловкость** – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

**Гибкость** – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 5 лет.

**Скоростно-силовые способности** – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка на дальность. Используется с 4 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Бег на скорость 10 м (сек)** | *мальчики* | **3,5 – 3,9 с** | **3,1 – 3,5 с** |
| *девочки* | **3,7 – 4,1 с** | **3,3 – 3,7** |
| **Бег на скорость 30 м (сек)** | *мальчики* | **7,0-7,5 с** | **6,2-6,7 с** |
| *девочки* | **7,4-7,9 с** | **6,6-7,0 с** |
| **Челночный бег (сек)** | *мальчики* | **11,3—11,0 с** | **10,9—10,5 с** |
| *девочки* | **11,5—11,2 с** | **11,1—10,7 с** |
| **Прыжки в длину с места (см)** | *мальчики* | **102-114 см** | **115-127 см** |
| *девочки* | **94-104 см** | **111-122 см** |
| **Метание мешочка с песком вдаль (м)**  **150-200г (правая рука)** | *мальчики* | **4,5 – 7,9 м** | **6,0 – 10,0 м** |
| *девочки* | **3,3 – 5,5 м** | **5,5 – 7,0 м** |
| **Метание мешочка с песком вдаль (м)**  **150-200г (левая рука)** | *мальчики* | **3.3 – 5,0 м** | **4,2 – 6,8 м** |
| *девочки* | **3,0 – 4,7 м** | **3,0 – 5,6 м** |
| **Отбивание мяча от пола** | *мальчики* | **11-20 раз** | **35-70 раз** |
| *девочки* | **11-20 раз** | **35-70 раз** |
| **Подъем туловища в сед за 30 сек**  **(кол-во раз)** | *мальчики* | **10-12 раз** | **13-15 раз** |
| *девочки* | **8-10 раз** | **10-14 раз** |
| **Гибкость (см)** | *мальчики* | **3-7 см** | **4-8 см** |
| *девочки* | **5-9 см** | **9-14 см** |

**Бег на скорость 30 м. *Методика обследования.***

До проведения проверки движений инструктор по физической культуре размечает беговую дорожку: длина не менее 40м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.). Инструктор напоминает детям команды «На старт!», «Внимание», «Марш», правила выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, не перебегать на дорожку соперника, соблюдать технику безопасности. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха, фиксируется лучший результат.

**Показатели бега**

***Старший возраст. Бег на скорость****.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70 градусов).

4.Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег на скорость 30 м (сек)** | |
|
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **7,0-7,5** | **7,4-7,9** |
| ***Подготовительная группа*** | **6,2-6,7** | **6,6-7,0** |

**Бег на скорость 10 м. *Методика обследования.***

До проведения проверки движений инструктор по физической культуре размечает беговую дорожку: длина не менее 20м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.). Инструктор напоминает детям команды «На старт!», «Внимание», «Марш», правила выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, не перебегать на дорожку соперника, соблюдать технику безопасности. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха, фиксируется лучший результат.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Бег на скорость 10 м (сек)** | |
|
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **3,5 – 3,9** | **3,7 – 4,1** |
| ***Подготовительная группа*** | **3,1 – 3,5** | **3,3 – 3,7** |

**Челночный бег 3х10 метров.**

**10 метров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Старт** | **1**  Ребенок берет **первый** кубик и несет к финишу | **Фи** **ниш** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Старт** | **2**  Возвращается на старт **за вторым** кубиком | **Фи** **ниш** | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Старт** | **3**  Ребенок берет **второй** кубик и несет к финишу | **Фи** **ниш** |

***Методика обследования (старшая группа).*** Проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш», на «Старте» ставятся два пластмассовых кубика (5-7 см).

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. **1 По команде «Марш!»** (с одновременным включением секундомера) участник **берет первый кубик** и бежит до финишной линии,

**2** кладет кубик, возвращается к линии старта за вторым кубиком, и **3** несет второй кубик на финиш. Секундомер останавливают в момент касания вторым кубиком «Финиша» (броски кубика считаются ошибкой). Челночный бег проводится индивидуально.

***Методика обследования (подготовительная группа).***Проводится на спортивной площадке или в спортивном зале с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» ребенок должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

***Техника выполнения****.*

По команде **«На старт»** ребенок становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде **«Внимание!»,** слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде **«Марш!»** (с одновременным включением секундомера) ребенок бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Челночный бег (сек)** | |
|
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **11,3—11,0 с** | **11,5—11,2 с** |
| ***Подготовительная группа*** | **10,9—10,5 с** | **11,1—10,7 с** |

**Прыжок в длину с места.** ***Методика обследования***.

Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия (взрыхлить песок в яме, если в зале положить мат и сделать вдоль него разметку). Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Участник принимает исходное положение: ноги врозь (удобное положение), ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Ребенку предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

**Показатели прыжков в длину с места**

***Старший возраст****.*1.И.п: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно(вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Прыжки в длину с места (см)** | |
|
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **102-114** | **94-104** |
| ***Подготовительная группа*** | **115-127** | **111-122** |

**Метание вдаль.*****Методика обследования.***

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее раз­метить на метры флажками или цифрами. Метание выполняется с места способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Ребенку предоставляется право выполнить три броска каждой рукой. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления.

**Показатели *метания вдаль***

***Старший возраст****.*

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад –в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Метание мешочка с песком вдаль (м) 150-200г** | | | |
| **Правая рука** | | **Левая рука** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **4,5 – 7,9** | **3,3 – 5,5** | **3.3 – 5,0** | **3,0 – 4,7** |
| ***Подготовительная группа*** | **6,0 – 10,0** | **5,5 – 7,0** | **4,2 – 6,8** | **3,0 – 5,6** |

**Отбивание мяча. *Методика обследования.***

Ребенок стоит в исходном положении ноги врозь и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Отбивание мяча от пола (кол-во раз)** | |
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **11-20** | **10-20** |
| ***Подготовительная группа*** | **35-70** | **35-70** |

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

***Методика обследования для старшей группы.***

Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, скрестив руки на груди, ложится на спину, касается лопатками мата, садится и вытягивает руки вперед. Ребенок выполняет максимальное количество подниманий за 30 с. Засчитывается количество правильно выполненных.

Ошибки:

1. Отсутствие касания лопатками мата;
2. Недостаточный подъем туловища;
3. НЕЛЬЗЯ подбородком касаться груди, поднимать плечи.

***Методика обследования для подготовительной группы.***

Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Ребенок выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

***Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:***

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Подъем туловища в сед за 30 сек (кол-во раз)** | |
|
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **10-12** | **8-10** |
| ***Подготовительная группа*** | **13-15** | **10-14** |

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. *Методика обследования.***

Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). ИП: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 5 - 15 см, по команде ребенок выполняет два предварительных наклона стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов), скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Соблюдать технику безопасности и страховку.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки.

**Средние показатели (N).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Гибкость (см)** | |
|
| **М** | **Д** |
| ***Старшая группа*** | **3-7** | **5-9** |
| ***Подготовительная группа*** | **4-8** | **9-14** |

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

100(V1 – V2)

W = ½ (V1+V2)

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

*Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:*

W= 100(46-42) = 9%

1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики

позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Уровень физической подготовленности дошкольников отражает эффективность организации процесса физического воспитания в ДОУ.

1. **Содержательный раздел.**

**2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка в области физического развития:**

*Задачи от 5 до 6 лет*

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

**Основные направления работы (ОВД) с детьми 5-6 лет**

Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются психофизические качества, обогащается двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживается детская инициатива. Закрепляется умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создаются условия для освоения элементов спортивных игр, используются игры-эстафеты; поощряется осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживается предложенные детьми варианты их усложнения; поощряется проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Уточняются, расширяются и закрепляются представления о здоровье и здоровом образ жизни, формируются элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствуя формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организуются для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

***Основные движения:***

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

*ходьба:* ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

*бег:* бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

*прыжки:* подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

*прыжки со скакалкой:* перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

*упражнения в равновесии:* ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Продолжается обучение разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

***Общеразвивающие упражнения:***

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Поддерживается стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбираются упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поддерживается инициатива, самостоятельность и поощряется комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

***Ритмическая гимнастика:*** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

*Рекомендуемые упражнения:* ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

***Строевые упражнения:*** построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Обучение взаимодействию детей в команде, поощряется оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывается и поддерживается проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развиваются творческие способности, поддерживается инициатива детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Формирование духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры: о**бучение детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** обучение детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** уточняются и расширяются представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формируются представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняются и расширяются представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и обучение их соблюдать в ходе туристских прогулок. Воспитывается заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**6) Активный отдых.**

*Физкультурные праздники и досуги:* организуются праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раза в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

*Дни здоровья:* проводятся 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Организуются для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Формируются представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывается помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организуется наблюдение за природой, обучение ориентироваться на местности, соблюдение правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организуются с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

*Задачи от 6 до 7 лет*

*-* 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.

**Основные направления работы (ОВД) с детьми 6-7 лет**

Создаются 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. Поощряется стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

Приобщение детей к здоровому образу жизни: расширяются и уточняются представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживается интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитываются 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".

Совершенствование двигательных навыков детей, создаются 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, перекладывание их с места на место.

Проводятся с детьми разнообразные упражнения с акцентом 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: совершенствуются навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: 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; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** дети продолжают знакомиться с подвижными играми, поощряется 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.

Поддерживается стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; дети проявляют смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряется творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитываться сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Формирование духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** обучение детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке.

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 мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

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.

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.

**4) Спортивные упражнения:** обучение детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

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.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** расширяются, уточняются и закрепляются 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. Даются 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 спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Дети приучаются следить за своей осанкой, формируется представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывается чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживается 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 в месяц во второй половине дня, 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 организуют оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

Организуются 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 туристкой 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 формируются 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 лямки); 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.

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. Особенности планирования образовательного процесса.**

**Модель воспитательно-образовательного процесса.**

Режим работы - пятидневный, с 6.30 до 18.30, с 12 – часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

Для решения задач физического развития детей в детском саду организуются следующие формы работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, развлечения и другие формы работы.

В данной рабочей программе представлены содержание занятий, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре, 2 – в спортивном зале, 1 –в бассейне.

Основной формой организации НОД являются физкультурные занятия.

**Виды физкультурных занятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НОД** | **Возраст детей** | **Особенности занятия** |
| **Учебно-тренировочные** | Старший | Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений. |
| **Тематические** | Старший | Посвящено какому-либо одному виду спортивных упражнений или спортивных игр. Направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. |
| **Игровые** | Старший. | Построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д. |
| **Комплексные** | Старший. | Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития |
| **Контрольно-проверочные** | Старший | Проводится в начале и конце года, направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей. |

**Часть, определяемая участниками образовательными отношениями.**

**ГТО**

В нашей стране возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), целями которого являются повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Первая ступень ВФСК «ГТО» - 6-7 лет, поэтому в ДОУ необходимо делать первые шаги.

**Обязательные испытания (тесты) для 1 ступени:**

1. *Скоростные возможности*

Бег 10 м (с)

Бег на 30 м (с)

2. *Выносливость*

Шестиминутный бег (м)

Ходьба на лыжах (м)

Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)

3. *Скоростно-силовые возможности*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)

4. *Гибкость*

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

**Испытания (тесты) по выбору**

1. *Координационные способности*

Челночный бег 3x10 м (с),

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)

2. *Прикладные навыки*

Плавание (м)

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) - 5

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса - 5

Некоторые виды движений в программе не предусмотрены, поэтому в содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группы включены подводящие упражнения для дальнейшей сдачи тестовых испытаний.

**Народные игры** — ценнейшее средство духовно-нравственного воспитания личности ребёнка. Они дают детям возможность прикоснуться к богатейшему наследию русской народной культуры, почувствовать радость от этого, ощутить национальную принадлежность, постичь своеобразие русского национального характера, его прекрасные самобытные качества. Народные игры имеют ряд особенностей: они в той или иной мере несут в себе трудовой элемент, имеют коллективный характер; направляют развитие творческого мышления, рассуждения, смекалки; способствуют появлению и развитию организаторских способностей; приучают к общению со сверстниками, взаимопомощи, поддержке; развивают и укрепляют качества дружбы и товарищества. Создание таких игр народом представляется истинной педагогической мудростью. Эти игры имеют большое значение в физическом аспекте воспитания. Народная игра, является феноменом традиционной культуры, и служит одним из средств приобщения дошкольников к народным традициям, что в свою очередь представляет важнейший аспект воспитания духовности, патриотических чувств.

**Планирование игр Вологодской области:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Сентябрь- ноябрь | «Чижик»  «Дударь» | «Ворон»  «В нашептышка» |
| Декабрь - февраль | «Кружева».  «Купи бычка»  «Баба-яга» | «Фанты» («Да» и «нет» не говорите)  «Салочки в два круга» |
| Март – май | «Шлепанки»  «Царь горох» | «Пороха»  «Монах» |
| Июнь-август | «Ворон».  «Щука и караси». | «Лапта»  «Веревочка» |

**Структура и содержание занятий.**

Физические упражнения на занятии располагаются в определенном порядке, которые обеспечивают физическую и психологическую готовность ребенка к нарастанию сложности материала, приведение организма к готовности выполнять наиболее сложные упражнения. Структура физкультурных занятий общепринята: занятие 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. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Для того, чтобы *вводная часть* не была однообразной, в ней планируются:

- Строевые упражнения;

- Упражнения на внимание;

- Дыхательные упражнения;

- Разные виды ходьбы;

- Разные виды бега;

- Упражнения в равновесии;

- Упражнения в ползании,

- Прыжковые упражнения;

- Упражнения на формирование правильной осанки;

- Упражнения для профилактики плоскостопия;

- Суставная гимнастика;

- Танцевальные упражнения.

Продолжительность вводной части в от 3 – 6 мин.

В *основной части* планируются:

- общеразвивающие упражнения;

- основные движения;

- подвижная игра.

Способы раздачи пособий для выполнения ОРУ и ОВД:

1. дети берут пособия по ходу движения в колонне;

2. ведущий в колонне раздает пособия;

3. воспитатель раздает пособия;

4. пособия заранее разложены по залу;

5. воспитатель «высыпает» пособия /мячи/

**Основные движения**.

Способы организации детей на выполнение основных движений:

***Фронтальный*** – одновременное выполнение детьми упражнений. Используется, начиная с младшей группы. Фронтальный способ организации обеспечивает высокую моторную плотность, возможность держать в поле зрения всю группу и непосредственно взаимодействовать с детьми, но затруднителен индивидуальный подход и трудно контролировать качество выполнения движений.

***Групповой*** – группа делится на подгруппы и каждая подгруппа выполняет свое задание. Инструктор чаще всего находится там, где упражнение требует страховки. Используется, начиная со 2 полугодия средней группы. Групповой способ обеспечивает высокую моторную плотность, предоставляется возможность выполнять упражнения детям самостоятельно, но ограничен контроль за качеством выполнения движений и ограничена возможность в оказании помощи.

***Поточный*** – выполнение упражнений друг за другом. Используется с младшей группы. Поточный способ обеспечивает высокую моторная плотность, но затруднена страховка и трудно проследить за качеством выполнения упражнений каждым ребенком.

Разновидность поточного способа выполнения движений является круговой.

***Индивидуальный –*** каждый выполняет упражнение по очереди. Используется на первых этапах обучения при выполнении сложных движений, особенно тех, которые требуют страховки. При организации детей индивидуальным способом инструктор может контролировать выполнение упражнения каждого ребенка, ему удобно организовать страховку, следить за качеством выполнения упражнений, но моторная плотность резко снижается, тренировочный эффект отсутствует.

***Выбор способа*** организации детей зависит:

- от сложности и характера упражнений;

- от места проведения;

- от оснащенности;

- от возраста и подготовленности детей.

**Подвижная игра** должна соответствовать возрастным особенностям детей, желательно двигательное содержание игры не должно повторять ОД, используемых на занятии.

Продолжительность основной части от 10 до 20 мин., где

- ОРУ отводится от 3 – 7 мин;

- ОД – 7 – 13 мин;

*В заключительной части*планируется:

- игра малой подвижности;

- дыхательные упражнения;

- упражнения на релаксацию;

- самомассаж;

- ходьба.

Продолжительность заключительной части – 2 – 4 мин.

***Планирование НОД по физическому развитию детей см. приложение 1***

**2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников**

Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Задачи психолого-педагогической поддержки семей и повышения компетентности родителей в вопросах физического развития детей дошкольного возраста

* Способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.
* Вовлекать родителей и других членов семей воспитанников непосредственно в образовательную деятельность дошкольной образовательной организации.
* Поддерживать образовательные инициативы родителей в сфере дошкольного образования детей.

**Формы работы с родителями.**

В работе используем как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:

*Познавательные* — Направлены на ознакомление родителей с возрастными, психологическими и физическими особенностями развития детей дошкольного возраста, формирование у родителей практических навыков воспитания детей.

*Наглядно-информационные.* Ознакомление родителей с дошкольным учреждением, особенностями его работы, особенностями воспитания детей, с педагогами, преодоление поверхностных мнений о деятельности ДОУ.

*Досуговые.* Призваны устанавливать теплые доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми. Организуются совместные праздники и досуги с родителями, где родители не пассивные наблюдатели, а активные участники.

*Информационно – аналитические.* Основная цель – выявить степень удовлетворенности родителей работой в ФО направлении.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма |  |  |  |  |  |
| *Познавательные* | Индивидуальные консультации и беседы с родителями по вопросам физического развития детей. | | | | По запросам |
| *Наглядно-*  *информационные* | Информация в группе ВК, на сенсорной  панели | | | | 3 раза в месяц. |
| Фоторепортажи со значимых событий, городского масштаба | | | | В течении года. |
|  |  |
| Индивидуальная информация об уровне физической подготовленности детей | | | | Сентябрь, май. |
|  | День открытых дверей | | | | Март |
|  | Участие в городских массовых стартах  «Кросс Нации» | | | | Сентябрь |
| *Досуговые* |
| «Лыжня России» | | | | Февраль |
|  |
|  | Совместные спортивные праздники с родителями | | | | Ежемесячно в течении года |  |
|  | Анкетирование родителей по проведенным совместным мероприятиям | | | | В течении года. |  |  |
|  |
| *Информационно* | Итоговое анкетирование удовлетворенности | | | | Май. |
| *– аналитические* |
|  |

**План работы с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | Всероссийский день бега «Кросс Нации 2024» |
| **ОКТЯБРЬ** | Совместный праздник день Отца |
| **НОЯБРЬ** | Совместный проект «Скакалочка-выручалочка»  - участие в конкурсе «Вместе весело скакать» |
| **ЯНВАРЬ** | - Проект «ГТО всей семьей» |
| **ФЕВРАЛЬ** | Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2025» |
| **МАРТ** | Совместный праздник 8 Марта |
| **АПРЕЛЬ** | День здоровья «Спартакиада с родителями» |

**2.4 Взаимодействие с педагогами.**

**Формы работы с педагогами.**

Цель работы: формирование у педагогов потребности профессионального роста, как условия достижения эффективности и результативности ФОР.

Задачи: 1) Повысить компетентность педагогов в вопросах физического развития детей (организация физкультурно-оздоровительной среды в группе и на улице, практические навыки в обучении детей прыжкам на скакалке).

2) Формировать умения педагогов осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к воспитанникам в процессе ФОР.

2 группы организационных форм работы с педагогами– коллективные или групповые и индивидуальные.

*Мастер класс,* основная цель – передача педагогического опыта, системы работы, авторских находок, всего того, что помогло достичь наибольших результатов. Мастер-класс состоит из 2х частей: - показ работы с детьми; - работа с педагогами с целью трансляции педагогического опыта.

*Индивидуальная беседа*– целью является уточнение позиций, взглядов педагога, высказывание пожеланий, рекомендаций, направленных на совершенствование наблюдаемых аспектов физкультурно- оздоровительной деятельности.

*Анкетирование –* определить трудности по вопросам организации совместной деятельности по физическому развитию в разных возрастных группах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок | Мероприятие/тема | Ответственный |
| В течение года | Индивидуальные консультации по запросам | Гребнева А.М. |
| В течение года | Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей | Гребнева А.М. |
| 1 раз в квартал | Анализ физкультурных уголков в группах | Гребнева А.М. |
| Сентябрь-Апрель | Анализ уровня физической  подготовленности детей | Гребнева А.М. |
| Март | Неделя спорта | Гребнева А.М. |
| Сентябрь-Апрель | Диагностика физической  подготовленности детей | Гребнева А.М. |

**План работы с педагогами**

|  |  |
| --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | Всероссийский день бега «Кросс Нации 2024» |
| **НОЯБРЬ** | Участие в конкурсе «Вместе весело скакать» |
| **ФЕВРАЛЬ** | Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России 2025» |
| **МАРТ** | Участие в фестивале «ГТО между работниками образовательных организации» |
| **АПРЕЛЬ** | Спартакиада между работниками |

**2.5 Взаимодействие с социумом.**

* *БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника №7»;*
* *Комитет по физической культуре и спорту мэрии города Череповца;*
* *Управление образования мэрии г.Череповца*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Срок** | **Место** | **Мероприятие/тема** | **Контингент** |
| ***Сетевое взаимодействие*** | | | |
| Сентябрь | МАДОУ «Детский сад №77» | Городская спортивно-туристическая  игра «с-Тигра» | Команды детских садов г. Череповца |
| Март | Управление образования мэрии г. Череповца | Фестиваль «Движение» | Команды детских садов г. Череповца |
| В течение года | ВФСК ГТО г. Череповец | "Первые шаги", "ГТО" | Команды детских садов г. Череповца |
| ***БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника №7»*** | | | |
| Сентябрь | Уровень физического развития и здоровья детей. Противопоказания по заболеваниям к определенным физическим нагрузкам. | | Все возрастные группы |
| Октябрь | Медицинские допуски детям к городским соревнованиям по бегу в рамках Спартакиады | | Подготовительные группы |
| Октябрь-Июнь | Медицинские допуски к тестированию в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» | | Подготовительные группы |
| Февраль | Медицинские допуски детям к городским соревнованиям по метанию мяча в рамках Спартакиады | | Подготовительные группы |
| Май | Медицинские допуски детям к городским соревнованиям по прыжкам в длину с места в рамках Спартакиады | | Подготовительные группы |
| ***Комитет по физической культуре и спорту мэрии города Череповца*** | | | |
| В течении года | Организационные собрания, Кросс Нации, Лыжня России | | Подготовительные группы |

1. **Организационный раздел**

**3.1 Психолого-педагогические условия реализации ООП ДО**

Успешная реализация ООП ДО обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, 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 (проектная деятельность, 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 занятий. 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 в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет 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 ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок 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 ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, 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 социально значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

**3.2 Проектирование образовательного процесса в соответствии**

**с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными**

**особенностями**

**Годовой календарный учебный график**

**МАДОУ «Детский сад № 15» на 2024-2025 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Режим работы | 6.30-18.30 |
| 2 | Продолжительность рабочей недели | 5 дней |
| 3 | Продолжительность учебного года | 02.09.2024- 31.05.2025 |
| 4 | Количество учебных недель в учебном году | 35 недель |
| 5 | Сроки проведения каникул | Осенние – 28.10.2024 – 04.11.2024  Зимние – 23.12.2024 – 08.01.2025  Весенние – 24.03.2025 - 30.03.2025  Летние – 01.06.2025 – 31.08.2025 |
| 6 | Сроки проведения мониторинга | 02.09.2024– 16.09.2024  15.04.2024 – 26.04. 2024 |
| 7 | Праздничные дни | 4 ноября 2024 – День народного единства  1-8 января 2025 г. – Новогодние каникулы  23 февраля 2025 г. – День Защитника Отечества  8 марта 2025 г. – Международный женский день  1 мая 2025 г. – Праздник весны и труда  9 мая 2025 г. – День Победы  12 июня 2025 г. – День России |

В летний период физкультурно-оздоровительная работа организуется на свежем воздухе, согласно плану. В каникулы проводятся игровые и сюжетные физкультурные занятия.

**Учебный план физкультурных занятий в спортивном зале.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  Группа | Количество физкультурных занятий. | |
| Старшая | Подготовительная |
| Сентябрь | 8 | 8 |
| Октябрь | 9 | 9 |
| Ноябрь | 8 | 8 |
| Декабрь | 8 | 8 |
| Январь | 7 | 7 |
| Февраль | 8 | 8 |
| Март | 8 | 8 |
| Апрель | 8 | 8 |
| Май | 6 | 6 |
| **Всего занятий** | **70** | **70** |
| Длительность занятий | | |
| **Продолжительность одного занятия** | 25 минут | 30 минут |
| **Всего часов** | 29.16 | 35 |

**3.3 Циклограмма организованной образовательной деятельности**

**с детьми.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | |
| 9.00-9.25 | Группа № 18 - Старшая |
| 9.35-10.00 | Группа № 7 - Старшая |
| 10.20-10.50 | Группа № 2 - Подготовительная |
| 11.55-12.25 | Группа №9 - Подготовительная |
| **Вторник** | |
| 11.00-11.30 | Группа № 17- Подготовительная |
| 11.40-12.10 | Группа №4 - Подготовительная |
| 15.00-17.00 | Досуговая деятельность по графику, ДОП |
| **Среда** | |
| 9.00-9.25 | Группа № 8 - Старшая |
| 9.35-10.00 | Группа № 18 - Старшая |
| 10.20-10.50 | Группа № 2 - Подготовительная |
| 11.00-11.30 | Группа № 14 - Подготовительная |
| **Четверг** | |
| 10.10-10.35 | Группа № 7 - Старшая |
| 11.10-11.40 | Группа №9 - Подготовительная |
| 11.55-12.25 | Группа № 17- Подготовительная |
| **Пятница** | |
| 9.00-9.25 | Группа № 8 - Старшая |
| 9.40-10.10 | Группа № 14 - Подготовительная |
| 10.20-10.50 | Группа №4 - Подготовительная |

**3.4 Организация двигательной деятельности в детском саду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Особенности организации** | |
| **Шестой год жизни** | **Седьмой год жизни** |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей | |
| Занятия по физической культуре, плаванию | 2—3 раза в неделю (25 мин), в помещении, на участке. 1 занятие в неделю (25 мин) группами не более 10—12 чел.- плавание. | 2—3 раза в неделю (30 мин) в помещении, на участке. 1 занятие в неделю (30 мин) группами не более 10—12 чел. - плавание. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (8—10 мин) | Ежедневно (10—12 мин) |
| Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8— 10 мин) | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10— 12 мин) |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин) |
| Физкультминутка | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2—3 мин) | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3—5 мин) |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (25—30 мин) | 1 раз в месяц (30—35 мин) |
| Физкультурные праздники, в том числе на воде | 2—3 раза в год (60—90 мин) | 2—4 раза в год (60—90 мин) |
| Неделя спорта | 1 раз в год | 1 раз в год |
| Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада | В течение года | В течение года |

Основой успешности достижения целей, поставленных программой, является создание условий для ее реализации.

**3.5 Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста:**

* Большой и малый физкультурный зал (оснащенные спортивным инвентарем – **см. сайт материально-техническое обеспечение)**
* Тренажерный зал (оборудованный детскими тренажерами различного типа)
* Спортивный стадион;
* Информационный стенд «Физкульт Ура!»;
* Цифровая панель, сайт детского сада, группа в «ВК»;
* Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным инвентарем.

**Технические средства обучения**

* Музыкальный центр;
* CD и МР3 материал,
* Ноутбук, проектор.

**Наглядно – образный материал**

* Фото, иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
* Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»,
* Игровые атрибуты для подвижных игр;
* Картотеки (подвижных игр, ОРУ, дыхательных упражнений и мн. другие).

**3.6 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности воспитанников, задачами которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;

- развитие детского творчества в двигательной деятельности;

- создание условий для двигательного взаимодействия детей и взрослых;

- обогащение двигательного опыта детей разнообразными действиями;

- формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает еженедельное их проведение (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста) во второй половине дня, спортивные праздники 1 раз в месяц.

Содержание досуговых мероприятий планируется в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума и пр.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

*Формы организации досуговых мероприятий*:

- праздники и развлечения различной тематики;

- выставки детского творчества, совместного творчества детей, педагогов и родителей, фотовыставки;

- спортивные и познавательные досуги, в т.ч. проводимые совместно с родителями (другими членами семей воспитанников);

- творческие проекты, мастерские, мастер-классы и пр.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

Сентябрь:  
1 сентября: День знаний;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь:

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

31 декабря: Новый год.

Февраль:

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:  
8 марта: Международный женский день;

Апрель:

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

Июнь:

1 июня: День защиты детей;

**3.7 Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий**

1. Алиева Т.И., Антонова Т.В., Парамонова Л.А. и др. – Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – 4-е изд., перерад. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ТЦ Сфера, 2011. 320 с.
2. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 3-4 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
3. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 4-5 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
4. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 5-6 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 782 с.
5. Алиева Т.И., Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И. А., Парамонова Л.А., Протасова Е.Ю., Родина Н.М., Рубан Т.Г., Рычагова Е.С., Тарунтаева Т.В. Развивающие занятия с детьми 6-7 лет / Под ред. Парамоновой Л.А. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 1002 с.
6. Алиева Т.И., Парамонова Л.А., Трифонова Е.В. и др. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128с.
7. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
8. Желобкович Е.Ф 150 эстафет для детей дошкольного возраста Москва: Скрипторий 2003
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
10. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 80 с.
11. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
12. Соченова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. – СПб.: ООО Издательство «Детство - пресс», 2010.
13. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М.: Мозаика – Синтез, 2005г,
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение, 2007 г
15. Умные карточки. Настольно-печатная игра. Спорт. - М.: ЗАО «РОСМЭН», 2014.

**Наглядно-дидактические пособия.**

1. Вохринцева С. Демонстрационный материал для педагогов и родителей. Летние виды спорта. - Е.: Издательство «Страна фантазий», 2000.
2. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
3. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских чемпионах. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
4. Емельянова Э. Расскажите детям о зимних видах спорта. Наглядно-дидактическое пособие. – М.: Издательство «Мозаика-Синтез», 2013.
5. Плакат для детей серии Веселый Маркер. Спорт. - М.: ООО «Маленький гений - Пресс», 2016

**3.8** **Календарный план работы с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Примеры мероприятий/ проектов/событий |
| СЕНТЯБРЬ | 1 сентября. День знаний | Праздник «Детский сад встречает ребят!» |
| Стигра | Спортивно-туристическая игра Д/с №77 |
| Кросс Нации 2024 | Всероссийский день бега |
| День бегуна | Соревнования на улице |
| Развлечение и досуги | «День знаний»  Старшая и подгот группы |
| ОКТЯБРЬ | 28-1 ноября  Неделя спорта. | Физкультурные развлечения  Подвижные игры  Встречи со спортсменами |
| Соревнования по бегу | Спартакиада по бегу на 30 м среди дошкольных образовательных учреждений г. Череповца |
| Спортивный праздник  «День отца» | В старших и подготовительных группах |
| НОЯБРЬ | Развлечение и досуги | «День здоровья»  Старшая и подгот группы |
| Соревнования по спортивной скакалке среди детей, родителей и педагогов. | Соревнования в прыжках на скакалке среди дошкольных образовательных учреждений г. Череповца |
| Проект «Скакалочка-выручалочка» | Совместный проект с родителями |
| Фестиваль ВФСК «ГТО «Первые шаги» | Соревнования среди воспитанников дошкольных  образовательных учреждений города Череповца |
| ДЕКАБРЬ | 3 декабря.  День рождения детского сада | Праздник «С днём рождения детский сад!»  Совместные праздники детей общеобразовательных групп и детей группы ОВЗ |
| Спортивный праздник «Новый год» | На всех группах |
| ЯНВАРЬ | Зимний фестиваль по флорболу | Соревнования по флорболу среди детских садов |
| ФЕВРАЛЬ | Лыжня России 2025 | Всероссийская лыжная гонка |
| МАРТ | 8 марта.  Международный женский день | Спортивный праздник «Праздник мам» |
| Тестирование в рамках всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» | Проведение тестирования.  Церемония награждения. |
| АПРЕЛЬ | 12 апреля.  Всемирный день авиации и космонавтики | Спортивный праздник «День космонавтики» |
| День прыгуна  День метателя | Соревнования на улице |
| Соревнования по метанию и прыжкам в длину | Спартакиада по метанию и прыжкам в длину среди дошкольных образовательных учреждений г. Череповца |
| День здоровья | Спортивный праздник совместно с родителями |
| «Первая ступенька» | Соревнования по нормам ГТО между группами детского сада |
| «Весенний Кубок Кузнечика» | Соревнования по флорболу среди дошкольных образовательных учреждений |
| Фестиваль по аэробике «Движение» | Соревнования по спортивной аэробике среди дошкольников |
| МАЙ | 9 мая День Победы | Спортивный праздник «День праздник» |
| Проект «Доджбол» |  |
| ИЮНЬ | 1 июня  День защиты детей | Музыкально-спортивное мероприятие  «Дети должны дружить»  Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» |
| Доджбол | Соревнования по Доджболу среди детских садов |

***Приложение 1***

***Приложение №2***

**Оборудование спортивного зала**

**МАДОУ «Детский сад №15» Г. Череповец.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование оборудования | Размер, параметры. | Кол-во | Дата приобретения |
| **Для игр и упражнений в прыжках** | | | |
| Комплект для прыжков в высоту | Регулирование высоты от 20 до 210 см. | 2 | 2013 |
| Мат гимнастический складной  (2 сложения). | 2000х1000х100 мм. | 5 | 2013 |
| Мат детский. | Размер: 1200х600х80 мм. | 10 | 2015 |
| Мяч попрыгун с ушками | Диаметр: 50см | 3 | 2013 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 45 см | 6 | 2015 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 50 см | 6 | 2015 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 55 см | 6 | 2015 |
| Мяч фитбол | Диаметр: 60 см | 6 | 2015 |
| Обруч пластмассовый | Диаметр: 70 см | 20 | 2013 |
| Обруч пластмассовый | Диаметр: 50 см | 30 | 2016 |
| Скакалка детская | Малая | 30 | 2013 |
| Скакалка детская | Средняя | 20 | 2013 |
| **Для игр и упражнений в равновесии** | | | |
| Бревно гимнастическое. | Длина - 3 метра. | 2 | 2013 |
| Диск балансировочный |  | 18 | 2015 |
| Канат | Длина 10 м | 1 | 2013 |
| Куб гимнастический. | Размеры: 200х200мм. | 6 | 2013 |
| Куб гимнастический. | Размеры: 400х400мм. | 6 | 2013 |
| Мешочек с песком | Вес: 150 гр. | 30 | 2013 |
| Мяч медбол | Вес:1 кг | 10 | 2013 |
| Мяч метбол | Вес: 4 кг | 4 | 2013 |
| Мяч метбол | Вес: 2 кг | 4 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая. | Размер: 2000х280х250мм. | 4 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая. | Размер: 3000х280х300мм | 2 | 2013 |
| Координационные лесенки |  | 3 | 2019 |
| **Для игр и упражнений в бросании, ловле и метании**. | | | |
| Игровой набор "Набрось кольцо". |  | 5 | 2014 |
| Кегли | Набор | 10 | 2014 |
| Кегли (набор). | В комплекте: 6 кеглей, 2 шара. Высота кегли: 20 см. | 6 | 2013 |
| Кольцеброс |  | 8 | 2013 |
| Мешочек с песком. | Вес: 150 гр. | 30 | 2013 |
| Мешочек с песком | Вес: 200 гр. | 50 | 2014 |
| Мяч баскетбольный. |  | 4 | 2013 |
| Мяч баскетбольный детский |  | 15 | 2014 |
| Мяч волейбольный |  | 15 | 2014 |
| Мяч детский | Диаметр: 100мм | 30 | 2016 |
| Мяч детский | Диаметр: 170мм. | 30 | 2016 |
| Мяч детский. | Диаметр: 130мм. | 25 | 2013 |
| Мяч детский. | Диаметр: 230мм. | 32 | 2016 |
| Мяч для метания | Вес 200 гр | 20 | 2013 |
| Мяч для настольного тенниса |  | 6 | 2013 |
| Мяч для большого тенниса |  | 50 | 2015 |
| Мяч массажный | Диаметр: 5 см | 20 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 7 см | 20 | 2013 |
| Обруч пласт. | Диаметр: 60мм. | 5 | 2013 |
| Щит для метания в цель. | Размер: 700х700мм. | 2 | 2013 |
| **Для упражнений в лазании, ползании и подлезании.** | | | |
| Стенка гимнастическая шведская. | Размер: 2400х800 мм. Количество перекладин - 10шт. | 5 | 2013 |
| Стенка гимнастическая шведская. | Размер: 2400х800 мм. Количество перекладин - 10шт. | 5 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая. | Размер: 2000х280х250мм. | 4 | 2013 |
| Скамейка гимнастическая. | Размер: 3000х280х300мм | 2 | 2013 |
| Туннель для подлезания | Размер: диаметр - 90 см, длина - 180 см. | 4 | 2013 |
| Туннель для подлезания на каркасе. | Размер: диаметр - 45 см, длина - 180 см. | 4 | 2015 |
| **Для общеразвивающих упражнений.** | | | |
| Обруч пластмассовый | Диаметр: 50 см | 30 | 2016 |
| Мяч для большого тенниса |  | 30 | 2015 |
| Мяч детский. | Диаметр: 230мм. | 32 | 2016 |
| Мяч детский | Диаметр: 100мм | 30 | 2016 |
| Ленты; 50 шт | Длина 40 см; | 50 | *2014* |
| Флажки цветные |  | 60 | 2017 |
| Султанчики цветные |  | 60 | 2017 |
| Палка гимнастическая деревянная | Длина: 1,0 м. Диаметр: 28 мм. | 10 | 2013 |
| Палка гимнастическая деревянная. | Длина: 0,8 м. Диаметр: 26 мм. | 45 | 2013 |
| Палка гимнастическая пласт. |  | 20 | 2013 |
| Ленты на кольцах | Длина 40 см | 50 | 2014 |
| **Для обучения элементам спортивных игр** | | | |
| Воланчик перо |  | 20 | 2013 |
| Воланчик пласм. |  | 30 | 2013 |
| Ворота для футбола (детские) |  | 2 | 2013 |
| Ворота для хоккея (детские) |  | 1 | 2013 |
| Ворота футбольные | Размер: 1200х600 мм. | 2 | 2013 |
| Городки | Набор | 10 | 2013 |
| Клюшка для хоккея | Детская, набор | 10 | 2013 |
| Мяч футбольный |  | 20 | 2013 |
| Ракетка для бадминтона | Набор | 24 | 2013 |
| Ракетка для большого тенниса | Детская | 12 | 2013 |
| Ракетки для настольного тенниса |  | 6 | 2013 |
| Сетка волейбольная |  | 1 | 2014 |
| Стойка баскетбольная | Высота: 113-236 см. | 2 | 2013 |
| Стол теннисный | Размер: 183 х 155 х 75 см. | 1 | 2013 |
| **Для профилактики плоскостопия** | | | |
| Коврик массажный | Размеры: 1900 х 330 х 30 мм. | 2 | 2013 |
| Коврик массажный для профилактики и лечения плоскостопия. | Размер одно модуля: 27,3 см Х 17,8 см. Размер готового изделия: 110 Х 37см | 10 | 2013 |
| Коврик массажный квадратный |  | 20 | 2013 |
| Коврик массажный деревянный | Размеры : 1000х400х30 мм | 4 | 2017 |
| Ребристые дорожки деревянные | Размеры : 2000х150х30 мм | 6 | 2015 |
| Массажер для ног 2х рядный |  | 18 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: от 3 до 8 см | 10+10 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 5 см | 20 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 7 см | 20 | 2013 |
| Мяч массажный | Диаметр: 10см | 20 | 2013 |
| Тактильная дорожка (7 элементов). | Размер элемента: 530х350х60мм. Общая длина собранной в длину дорожки 3,71м. | 2 | 2013 |
| Массажные полусферы |  | 5 | 2019 |
| **Для развития ОВД и физических качеств** | | | |
| Гантели | Вес: 0,5 кг | 40 | 2015 |
| Игровой набор "Кузнечик". | В набор входит: опоры - 6 шт.; гимнастические палки (1м) - 3 шт.; (0,75м) - 6 шт.; защитные шары - 6 шт.; эстафетные палочки - 6 шт.; держатели - 9 шт.; блинчики - 6 шт.; обручи - 3 шт. | 7 | 2013 |
| Мяч медбол | Вес:1 кг | 10 | 2013 |
| Ролик гимнастический двойной |  | 10 | 2016 |
| Эспандер |  | 20 | 2013 |
| Эспандер кистевой |  | 20 | 2014 |
| Велотренажер детский. | Размер: 550х350х700мм | 3 | 2013 |
| Беговая дорожка детская. | Размер 730х500х750 мм. | 5 | 2013 |
| Тренажер детский "Гребля". | Размер: 700х350х550 мм | 5 | 2013 |
| Степпер. | Размеры: 680 х 400 х 860 мм. | 8 | 2013 |
| Батут детский каркасный пружинный | Размер: 1200х1200х290мм. | 1 | 2013 |
| Степ платформа детская |  | 5 | 2013 |
| Диск "Грация" | Диаметр: 25 см. Материал: металл, пластик. | 5 | 2017 |
| Мячи мякиши | Диаметр 10 см | 10 | 2017 |
| Конь на палке |  | 5 | 2017 |
| Диски - балансиры |  | 12 | 2015 |
| Парашют | Диаметр 3500 мм | 1 | 2017 |
| Спортивный комплекс «Игровой лабиринт» | Размер:2500х2500х2500. Имеет 2 уровня высоты. Наполнение пластиковые шарики. | 1 | 2013 |
| Спортивный комплекс Геркулес Д-130 |  | 2 | 2013 |
| Скалодром | Размер:6500х2500 | 1 | 2015 |
| **Технические средства** | | | |
| Секундомер электронный |  | 2 | 2013 |
| Музыкальный центр |  | 1 | 2013 |
| Воздухоочиститель |  | 1 | 2013 |

***Приложение №3***

План развлечений и досугов

на 2024-2025 уч. Год

Инструктора по ФК Гребневой Анна Михайловны

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная**  **группа** |
| **Сентябрь** | «День знаний» | |
| **Октябрь** | «День здоровья» | |
| **Ноябрь** | «Осеннее ориентирование» | |
| **Декабрь** | «Зимние старты» | |
| **Январь** | «Малые зимние  олимпийские игры» | |
| **Февраль** | «Будем в армии служить, будем Родину любить» | |
| **Март** | «Мамочка спортивная моя!» | |
| **Апрель** | «Космодром здоровья» | |
| **Май** | «Веселые старты» | |